



# Comprendre les sentiments

Quand les parents montrent qu'ils comprennent les sentiments, les enfants apprennent à les comprendre aussi. La compréhension des sentiments nous aide à tisser des liens durables et à faire face aux épreuves de la vie.

## EXPLOREZ les sentiments avec votre enfant...

Réconfortez votre enfant quand il est mécontent.

- « Je comprends. Ça a fait très mal quand tu es tombé. »
- « Ça a dû te fâcher quand il a pris ton jouet. »

Nommez les émotions

« Je suis... » (ou) « Tu as l'air... » (ou) « Peut-être que tu es... »

- |           |            |                      |
|-----------|------------|----------------------|
| ▪ triste  | ▪ fière    | ▪ fâché ou contrarié |
| ▪ heureux | ▪ gênée    | ▪ effrayé            |
| ▪ excité  | ▪ inquiète | ▪ perplexe           |

Faites des liens entre les émotions et ce que vous voyez.

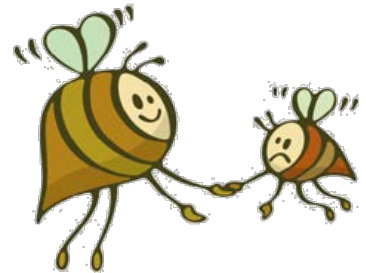
- « Raphaël a l'air fâché. Il respire vite et il serre les poings. »
- « Quel beau sourire! Tu as vraiment l'air heureuse! »

Commentez la façon dont les gens réagissent à des situations ou à des paroles.

- « Quand tu partages tes jouets avec lui, il a l'air content. »
- « Sally a insulté Ezia et ça lui a fait de la peine. Regarde, il pleure. »

Jouez à des jeux.

- Dessinez différentes émotions sur le visage de votre enfant avec votre doigt ou une boule d'ouate. Demandez à votre enfant de deviner l'émotion.
- Demandez à votre enfant de dessiner une émotion sur votre visage (par exemple, heureux, fâché, triste). Ensuite, essayez de deviner l'émotion. Vous pouvez aussi dessiner chacun sur le visage de l'autre en même temps.



## DEMANDEZ à votre enfant de parler des émotions...

- « Comment tu te sens en ce moment? »
- « Elle a l'air triste. Je me demande pourquoi. »

## PRENEZ LE TEMPS au fil de la journée DE PENSER aux émotions des autres...

- Quand vous rencontrez de nouvelles personnes.
- Au coucher.
- Quand l'humeur de votre enfant change.
- Au sujet des personnages dans un livre.

## SANS OUBLIER les bébés et les tout-petits!

- Tenez votre bébé face à vous pour qu'il puisse voir votre visage.
- Changez l'expression de votre visage pour que votre bébé vous imite. Imitiez ses expressions.

Plus de ressources GRATUITES en ligne pour bâtir la résilience de votre enfant au [www.reachinginreachingout.com/parents](http://www.reachinginreachingout.com/parents) (en anglais) (vidéos, livres, histoires de parents, articles, bulletin d'information, etc.)