

Trucs pour les parents pour améliorer leur réaction face aux émotions de leur enfant

01

Remarquer et percevoir que l'enfant est en train de vivre une émotion.

Il peut être profitable de prendre un moment pour réfléchir aux signaux communs qui peuvent indiquer que l'enfant vit une émotion, peu importe la nature.



02

Souligner l'émotion qui est vécue par l'enfant.

On peut tenter de l'identifier en la nommant, dire une courte phrase ou même poser un geste qui reflète l'état dans lequel se trouve l'enfant. Par exemple, on peut dire « On dirait que tu te sens triste, est-ce le cas ? ».



Vérifier si l'interprétation de l'émotion est juste.

On peut vérifier, à partir de la réaction de l'enfant, si l'émotion que nous tentons de souligner semble concorder avec ce qu'il vit. Si on remarque que nous n'avons pas tout à fait la bonne émotion, il ne suffit que de réessayer ou de se corriger.

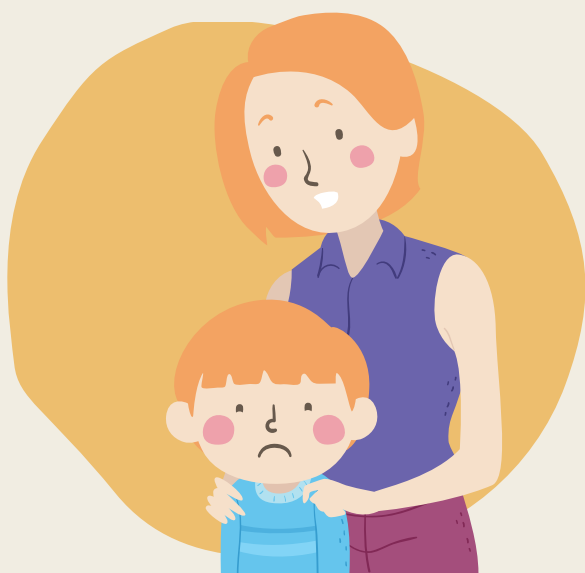
03



04

Garder un esprit de non-jugement.

Il faut se rappeler que les émotions sont normales et bienvenues, autant les plus positives que les plus négatives. Il faut aller valider l'émotion que vit l'enfant, sans chercher à l'influencer ou la changer.



Cette infographie, basée sur l'article de Noémie Dicaire et Maélie Boudreault, a été préparée par l'équipe d'ÉducoFamille. Nous nous basons sur la science pour fournir des ressources aux parents et familles avec des enfants de tous âges.

Suivez-nous sur les réseaux sociaux:
@EducoFamille

Visitez notre site web: educofamille.com

ÉducoFamille
La recherche au service
de votre famille

