

# L'ENFANT FACE A SES EMOTIONS



*Les enfants expriment leurs émotions de façon brute, sans filtre. Les adultes qui les entourent, parents comme professionnels qui jouent un rôle essentiel dans la réception et la compréhension de ces émotions : pour développer la confiance de l'enfant en lui-même et en les autres.*

Les Pros de la Petite Enfance

## L'ENNUI

- L'enfant, comme l'adulte peut, à un moment de la journée commencer à tourner en rond et à montrer des signes d'ennui.
  - L'adulte peut ne plus trouver d'idées pour occuper son enfant.
  - L'ennui fait partie de l'évolution de l'enfant.
- Il est important de lui laisser prendre le temps car l'enfant en a besoin pour son évolution.
  - L'enfant peut ne pas montrer d'envie particulière.

Pour se faire, vous pouvez lui proposer de créer une boîte à ennui: A l'aide boîte de mouchoirs vide, bocal... que votre enfant pourra costumer, inscrivez sur des petits bouts de papier des activités (puzzles, dessin, livre, regarder un catalogue, légos, pâte à sel, activité culinaire, musique... Si votre enfant montre des signes d'ennui, faites lui piocher dans la boîte un petit papier pour permettra de l'occuper.

## LA COLÈRE

La colère est une émotion qui fait partie intégrante du développement de votre enfant.

Pour l'accompagner dans l'expression de cette dernière, vous pouvez vous servir de quelques astuces:

- Créer une poupée de colère : (possibilité de la construire avec des draps). Mise à disposition de votre enfant, ce dernier pourra exprimer sa colère à travers la poupée en la frappant, en tapant...
- Utiliser une peluche que votre enfant n'apprécie pas afin de la réinvestir en tant qu'objet de substitution de colère.
- Imager des "boîtes" à émotions: pour la colère, l'enfant pourra s'en servir pour crier dedans. A contrario, vous pouvez également imager une boîte à joie à chaque moment de joie sera écrit sur un bout de papier inséré dans cette boîte.



## L'EXCITATION:

Afin de répondre aux besoins de défolements de votre enfant tout en lui évitant une quelconque frustration, vous pouvez lui proposer:

- Un 1,2,3 / Jacques a dit verbal: 1,2,3 je chante; 1,2,3 je crie, 1,2,3 je ris; 1,2,3 je pleurs...

- Un 1,2,3 / Jacques a dit spécial motricité: 1,2,3 je saute; 1,2,3 je cours; 1,2,3 je fais de grands / petits pas...

Ces activités permettent à l'enfant de s'exprimer librement. Elles permettent à l'enfant de s'occuper et de canaliser son excitation du moment sans ressentir de frustration.

Le retour au calme peut se faire à travers des activités comme le puzzle, écouter une histoire, écouter et chanter une comptine...

**ET COMME UNE VIDEO  
VAUT TOUJOURS MIEUX  
QUE DE LONGS DISCOURS :**

- <https://www.youtube.com/watch?v=uiPnQ9L-n3M>

- <https://www.youtube.com/watch?v=qllAqjUd04>