

Synthèse des points clés abordés dans la vidéo 4

“ L'accueil et la gestion des émotions ”

1. Les émotions font partie intégrante de la vie, et pour les enfants, elles peuvent être déstabilisantes. Notre rôle est de les accompagner pour qu'ils apprennent à les identifier et à les gérer sainement.
2. Accueillir l'émotion de votre enfant sans la juger est fondamental, même si la tentation est grande de vouloir y mettre un terme rapidement, surtout en public.
3. Les enfants ont des émotions intenses qui se manifestent de manière anarchique, illogique et déraisonnable. En ayant conscience de cela nous pouvons adapter notre niveau de patience en conséquence.
4. Pensez l'éducation sur le long terme : vous voulez construire une relation de confiance et de respect avec vos enfants pour qu'ils s'épanouissent en tant qu'adultes.
5. Face à une crise émotionnelle, mettez-vous à la hauteur de votre enfant et accueillez son émotion sans la juger ni trop questionner, pour éviter de le surstimuler et d'amplifier la crise.
6. Les émotions sont profondément ancrées dans notre inconscient et peuvent submerger le cerveau raisonnable (néocortex). Il est donc inutile de chercher à raisonner un enfant en pleine crise.
7. Restez auprès de votre enfant pendant toute la durée de l'émotion, montrez-lui que vous n'en avez pas peur et que vous l'aimez toujours, inconditionnellement.
8. Si nécessaire, n'hésitez pas à vous éloigner d'un lieu public pour permettre à votre enfant de retrouver son calme naturellement.
9. Une fois l'enfant apaisé, laissez-le exprimer ce qu'il ressent sans remettre en question sa vérité subjective, même si sa perception est erronée.
10. Évitez de parler à un enfant en pleine crise émotionnelle, car votre propre inconfort risque d'amplifier la crise. Optez plutôt pour le chuchotement, le silence ou l'enveloppement (contention).
11. Aidez votre enfant à identifier et à verbaliser ses besoins sous-jacents, en vous inspirant de la communication non violente de Marshall Rosenberg.

12. Observez vos propres réactions face aux émotions de votre enfant et de votre entourage. Cette prise de conscience vous aidera à mieux accompagner vos enfants dans la gestion de leurs émotions.

En résumé, accueillir et gérer les émotions des enfants nécessite patience, conscience et écoute. En accompagnant vos enfants dans l'identification et l'expression de leurs émotions, sans jugement et en les aidant à verbaliser leurs besoins, vous construirez une relation de confiance propice à leur épanouissement. Un travail sur vous-même et votre propre rapport aux émotions vous permettra d'être plus à même de les guider dans ce processus.



<https://www.parentalite-facile.com>