

Les sentiments, c'est fantastique !

Les jeunes enfants apprennent à gérer leurs sentiments et leur comportement. Ils apprennent les mots pour exprimer leurs sentiments et à le faire de manière appropriée. Voici quelques façons de les aider à réussir alors qu'ils développent ces compétences importantes à exprimer correctement leurs sentiments au cours de cet apprentissage capital.

Content, triste, ou en colère ?

Aidez les enfants à apprendre que leurs sentiments ont un nom. Utilisez des mots tels que content(e), triste, en colère, contrarié(e), jaloux-se, gêné(e) ou solitaire. Vous pouvez dire, par exemple : « Tu as l'air triste de ne pas avoir de dinosaure comme celui de Sarah. Ce sentiment s'appelle être jaloux. C'est comme ça que tu te sens ? »



Montrer comment exprimer ses sentiments

Les jeunes enfants apprennent les façons appropriées d'exprimer leurs sentiments des gens qui les entourent. Encouragez les enfants à utiliser des mots pour nommer leurs sentiments. Parlez de vos propres sentiments pour leur permettre de vous entendre utiliser ces mots. « J'étais vraiment contrarié ce matin quand je n'arrivais pas à trouver mes clés. »

Décrivez le comportement que vous voulez voir

Voyez si vous pouvez décrire les choses que les enfants peuvent faire plutôt que de leur dire ce qu'ils ne peuvent pas faire. Par exemple, vous pouvez utiliser le mot « gentiment » lorsque vous touchez un animal domestique. Indiquez tout comportement approprié. Vous pouvez dire : « Je vois que tu fais attention à ne pas faire tomber d'objets quand tu marches dans le magasin. »



Nous avons tous des sentiments

Dites aux enfants que tous les sentiments sont acceptables et qu'ils en parlent qu'il est possible de ressentir et d'exprimer toutes sortes de sentiments. Rappelez-leur qu'il n'est pas acceptable de blesser les autres en par des actions ou en des mots, ni ou de détruire des choses qui ne nous appartiennent pas. Utilisez ce que vous voyez dans des livres ou des vidéos pour enseigner ce que sont les émotions. « Regarde le sourire de ce petit garçon. Il est vraiment content de voir son nouveau chiot. »

English Title: Feelings Are Fantastic



13 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>

