

COVID 19

Confiné.e.s, pas isolé.e.s

APPRIVOISER SES EMOTIONS



Encore plus qu'à l'ordinaire, nous vivons des émotions liées à la situation. Nous pouvons ressentir, éprouver, des émotions. Mais finalement, est ce que nous connaissons vraiment chacune de nos émotions.

MINUTE INFO PARENTS

Les émotions sont naturelles, universelles et physiologiques. C'est une réaction bien spécifique de notre corps face à un évènement, une situation.

Suivant l'évènement l'émotion peut être différente.

Elles sont utiles car elles nous donnent l'information qui nous permet d'adapter notre comportement aux situations que nous vivons et maintiennent notre équilibre.



IMPORTANT

Si besoin (selon l'âge des enfants) je m'isole un instant (en prévenant l'enfant, j'ai besoin de retrouver mon calme, je vais respirer dans la salle de bain/chambre)

A chaque fois que votre enfant ou votre adolescent vous verra utiliser une de ces techniques il apprendra que c'est comme cela que l'on fait quand on est en colère, patience, il faut du temps aux enfants pour le mettre en prati

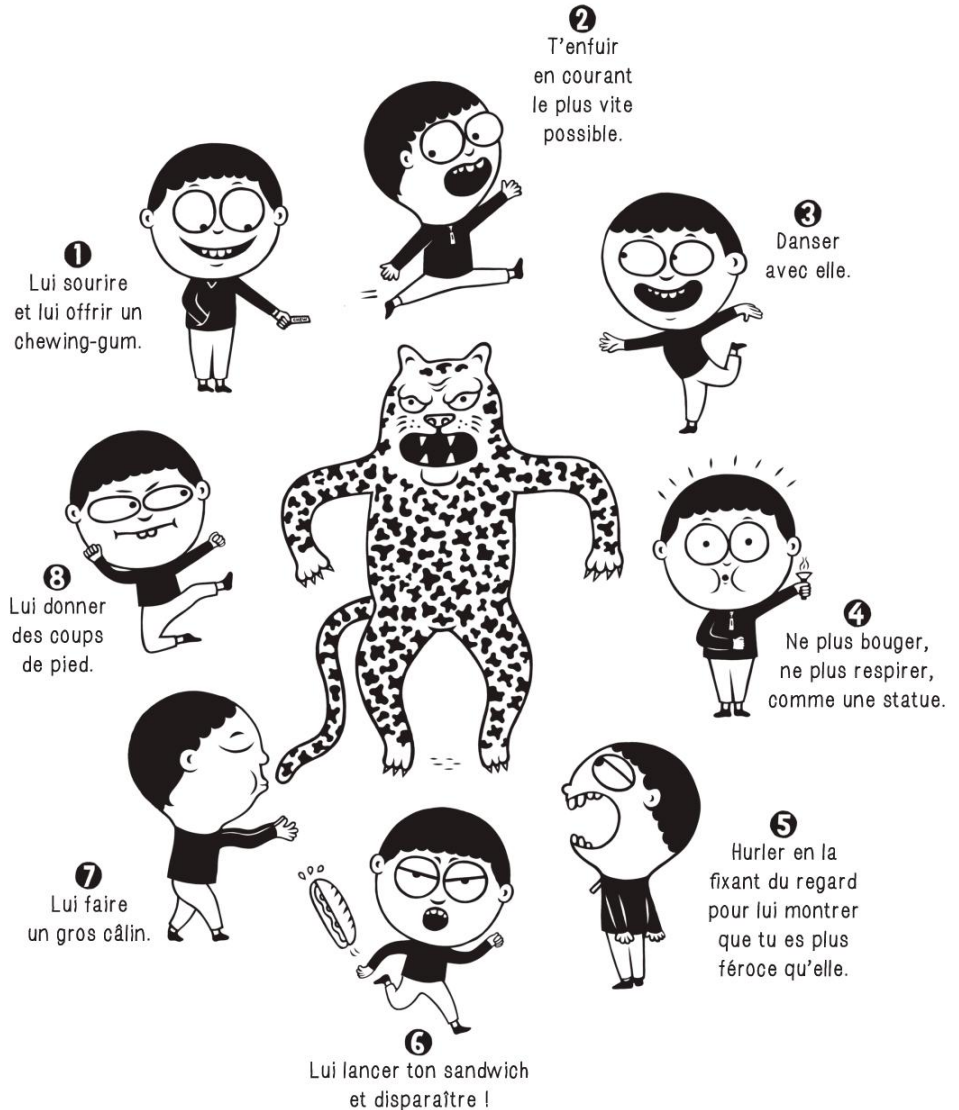
JE JOUE AVEC MON ENFANT

S'entraîner en famille à l'intelligence émotionnelle. Je me familiarise et j'apprivoise les émotions.

Au cours de ton voyage,
tu tombes nez à nez avec
une panthère affamée.
Tu décides de :

(Extrait du livre Les cahiers Filliozat
«mes émotions» I. Filliozat ; V. Limousin,
E.Veilé

**Disponible gratuitement en EBOOK
durant la période de confinement)**



Les enfants et les adolescents ont souvent plus de mal à retrouver leur calme, cela est dû à l'immaturation de leurs cerveaux, **en prévention des crises de colère :**

- gestes tendres
- jeux ensemble
- mouvement ensemble (moment de joie) : danser, tuto de gym, étirement, yoga

Par l'Association Européenne Parentalité Positive (PEPA)
& L'Équipe de rédaction soutien parentalité

Laurence NUGUES : 06 98 25 60 72 - laurecenugues@gmail.com
laurecenugues.wicsite.com/laurecenugues

Stéphanie DUHOUX : 06 03 15 99 60 - contact@stephanieduhoux.com
www.stephanieduhoux.com.@assopepa

Laurence
NUGUES
Approche empathique
de l'enfant
&
Parentalité Positive



Stéphanie
DUHOUX
Approche empathique
de l'enfant
&
Parentalité positive