

Encore plus qu'à l'ordinaire, nous vivons des émotions liées à la situation. Nous pouvons ressentir, éprouver, des émotions. Mais finalement, c'est quoi les émotions ?

MINUTE INFO PARENTS

Les émotions sont naturelles, universelles et physiologiques. C'est une réaction de notre corps face à un évènement, une situation. Les émotions peuvent être agréables ou désagréables. Une émotion est rapide, elle ne dure pas dans le temps. Les émotions ont toujours du son.

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.

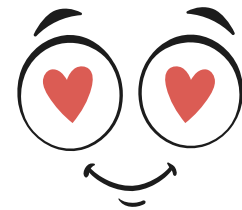
Les émotions de base dites naturelles



Colère



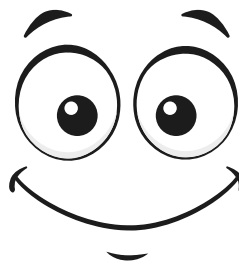
Tristesse



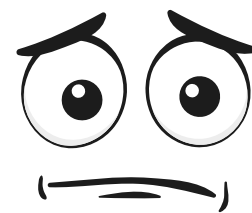
Amour



Dégout



Joie



Peur

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 pratique.

JE JOUE AVEC MON ENFANT

S'entraîner en famille à l'intelligence émotionnelle. Découvrir l'immense univers des émotions, qui sont universelles.

Outil : Le dé des émotions

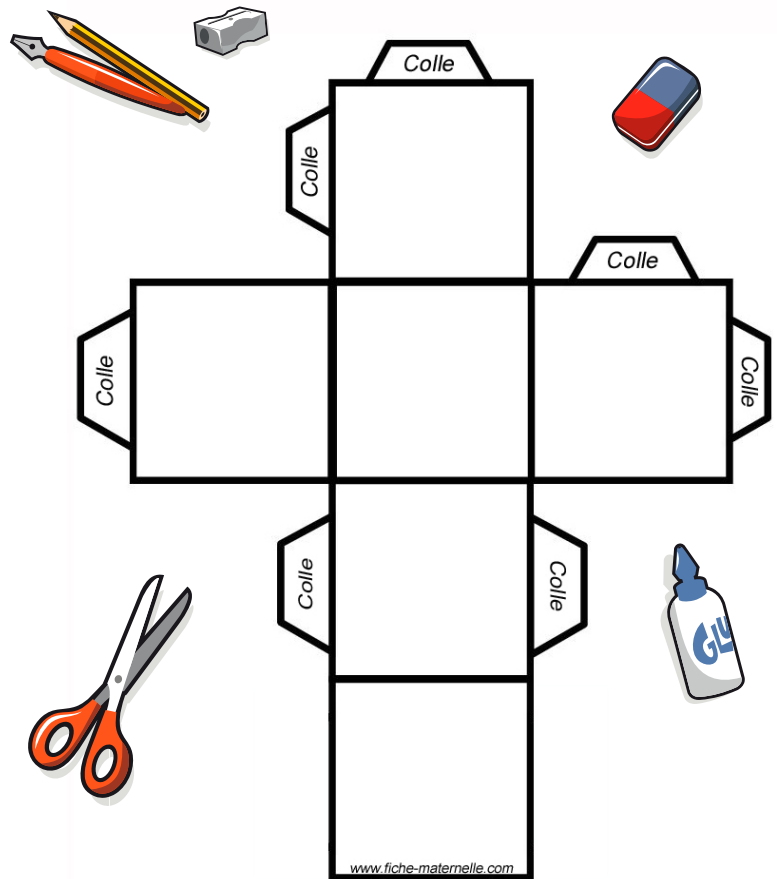
Matériel : 2 feuilles A4 (plutôt épaisses comme les feuilles de dessin) ; une paire de ciseaux ; feutres crayons, colle

Fabriquer deux cubes

Consigne :

- Dessiner et découper 2 patrons de cube
- Dessiner sur chaque face du premier dé l'une des 6 émotions (dessin libre)
- Ecrire sur le second dé des questions (à vous de les inventer)
 - raconte un souvenir d'une émotion ressentie » (pas obligé)
 - mime une émotion »
 - quel est le son de cette émotion ? »
 - dessine un animal qui te fait penser à cette émotion »

Lien jeux et coloriages autour des émotions : [LES EMOTIONS](#)



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

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