



Les outils et ressources pour accompagner les émotions

1. Accompagner l'urgence et le retour au calme

La **gestion des émotions** est parfois dure pour les enfants ! Quand une émotion déborde, qu'elle soit agréable ou désagréable, il n'est pas toujours facile pour eux de savoir quoi en faire.

En tant qu'adulte, vous pouvez proposer **plusieurs alternatives** de retour au calme : câlins, défouloir sur un coussin, exercice de relaxation ou cocotte de la concentration.

2. Accompagner les émotions par le jeu

Un des premiers moyens mis à la disposition de l'enfant est **le jeu**. Le jeu fait partie du **développement de l'enfant**, c'est même son outil privilégié pour découvrir le monde, se développer à tous les niveaux et apprendre à se connaître.

Vous pouvez proposer des **jeux de rôle**, des **jeux de carte**, des **outils spécifiques** (roue des émotions, cocotte, routine du matin et du soir, ...).

Les peluches et doudous sont aussi un moyen d'**extérioriser les émotions**. L'enfant s'adresse à un compagnon et peut mettre en scène ce qu'il ressent.

3. Les espaces snoezelen

La méthode Snoezelen utilisée dans la petite enfance apporte de nombreux bienfaits aux tout-petits, allant de **l'éveil des sens** au **développement de leur sensibilité**, mais également en passant par **l'apprentissage de la gestion de leurs émotions**. Le cadre apaisant et les multiples émotions induites par la découverte de la pièce Snoezelen et de son matériel incitent les enfants à appréhender avec douceur leurs émotions et d'apaiser leur trop-plein d'émotions.

Pour résumer :

Les enfants ont **soifs d'apprentissages** et peuvent développer leur intelligence émotionnelle en apprenant à gérer leur émotion. Compte tenu de leur jeune âge, le jeu reste un très bon **outil d'apprentissage** pour leur permettre d'appréhender les sensations, les ressentis que leur procure leurs émotions.



Pour aller plus loin : **-Pipouette**

