



## L'arbre des sentiments

En ces temps incertains, nos enfants peuvent avoir du mal à exprimer ce qu'ils ressentent, simplement parce qu'ils n'ont pas les mots ou ne sont pas certains de la différence entre se sentir triste et inquiet.

L'arbre des sentiments est une activité simple que les parents peuvent faire avec leurs jeunes enfants pour discuter des nombreuses émotions différentes qu'ils peuvent ressentir et pourquoi. Demandez à votre enfant de dessiner ou de découper des images des sentiments qu'il voit dans les vieux magazines ou les dépliants de vente hebdomadaires. Cherchez des images comme un bébé qui pleure, un chat heureux souriant en train de savourer un goûter, ou un légume qui est en colère - soyez créatif! Une fois que votre enfant a découpé une grande variété d'images, asseyez-vous simplement pour les classer en catégories; heureux, triste, fâché, inquiet, excité, effrayé, etc. Pendant que vous et votre enfant regardez les images, parlez de ce que vous voyez. Posez des questions telles que «Qu'est-ce qui vous rend heureux?» ou "Quelles sont les choses qui pourraient vous faire peur?" Soyez prêt à partager vos réponses avec votre enfant également. Vous pouvez expliquer à votre enfant ce que vous ressentez dans différentes situations de votre vie. Rappelez-leur qu'il est normal de se sentir de différentes manières.

Tout le monde a des sentiments, mais ce qui est important, c'est ce que nous choisissons de faire avec nos sentiments. Nous pouvons choisir de crier, casser des choses, frapper les autres ou avoir une crise de colère, ou nous pouvons choisir de pratiquer des moyens de se calmer tels que la respiration profonde du ventre, prendre une gorgée d'eau, étreindre maman ou papa, ou câliner notre jouet en peluche préféré.

Lorsque vous parlez à votre enfant des façons négatives dont nous exprimons parfois nos émotions, qualifiez-les de choses utiles (montrez-lui le pouce levé) ou de choses inutiles (montrez-lui le pouce baissé). Cela vous aidera également dans la discussion des images de

sentiments que vous regardez ensemble.

Une fois que toutes les images de sentiments ont été triées, mettez-les dans une enveloppe et fixez-les au réfrigérateur. Affichez une photo d'un arbre avec de nombreuses branches à côté de l'enveloppe sur le réfrigérateur pour que tout le monde puisse le voir. Chaque jour, demandez à votre enfant comment il se sent aujourd'hui, ou si vous remarquez que votre enfant est un peu plus heureux ou semble un peu triste ou calme, demandez-lui de choisir une image dans l'enveloppe des sentiments et de la placer sur la branche de l'arbre. Vous pouvez parler un peu à ce moment de la raison pour laquelle ils ont choisi ce sentiment et / ou à nouveau à la fin de la semaine, en leur montrant les nombreux sentiments différents qu'ils ont éprouvés au cours de la semaine.

Encourager votre enfant à exprimer ses sentiments n'arrêtera pas les crises de colère ou les chicanes occasionnelles que nous avons tous avec nos enfants, mais cela vous donnera l'occasion de parler avec votre enfant et d'élaborer des stratégies pour gérer ses nombreuses émotions de manière positive et utile ensemble.

Si vous souhaitez des conseils plus simples ou des ressources parentales, veuillez communiquer avec la Coordonnatrice des services pour enfants, jeunes et adolescents du CRFMG, Kim Dixon à [GMFRCchildyouth@gmail.com](mailto:GMFRCchildyouth@gmail.com)