

La roue qui me fait du bien

Connaître et accueillir ses émotions est un des piliers de l'éducation non-violente.

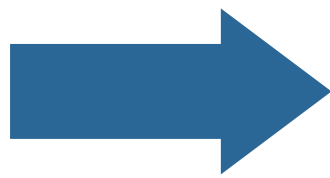
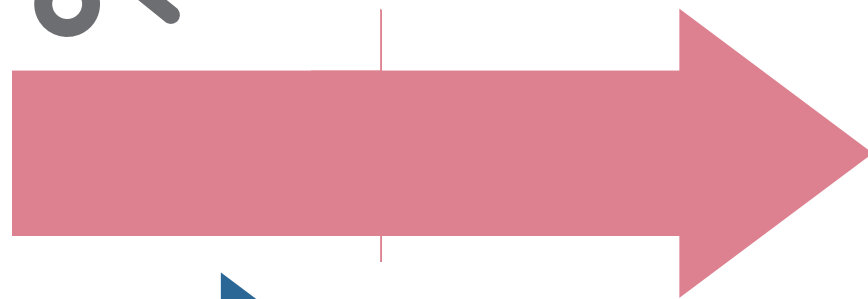
L'enfant commence à réguler ses émotions à partir de l'âge de 5 ans 1/2 mais ce n'est que le début...ce processus va se poursuivre jusqu'à ce que son cerveau atteigne sa pleine maturité (autour de 20-30 ans). Jusqu'à cet âge, son cerveau est encore trop immature : le cortex préfrontal ne peut pas jouer son rôle de régulateur des émotions fortes.

Apprendre le langage des émotions à son enfant soutient son développement social et émotionnel notamment sa capacité à surmonter le stress, à s'adapter aux situations et à entrer en relation avec les autres (empathie, respect de soi et de l'autre).

La roue des émotions est un outil pratique : elle soutient la relation enfant-parent en permettant de mettre des mots sur ce que votre enfant ressent, en identifiant ses sensations corporelles et physiologiques qui accompagnent ses émotions et les besoins non satisfaits. Elle encourage l'autonomie: une fois l'émotion et le besoin identifié, votre enfant recherche avec votre aide une solution à son "problème".

Vous pouvez présenter la roue des émotions comme "la roue qui fait du bien"...votre enfant saura lui donner son nom et sous la forme d'un jeu. Afin de systématiser son utilisation, la roue doit restée facilement accessible pour votre enfant. Afin qu'il se rende compte que les émotions même négatives sont vivantes et que vous, parents, vous éprouvez des émotions et reconnaissez que ce n'est parfois pas simple, utilisez-la vous aussi.

Je fabrique la roue



Légende Ma météo



Il fait grand soleil !



Il fait arc-en-ciel
(pluie et soleil)

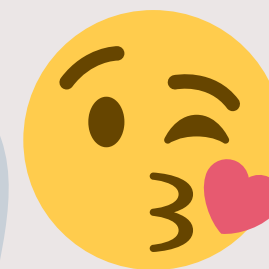
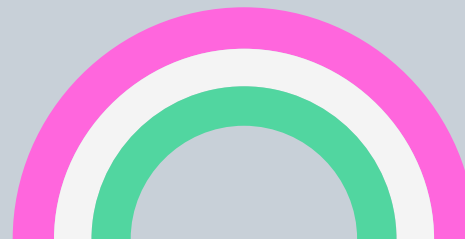
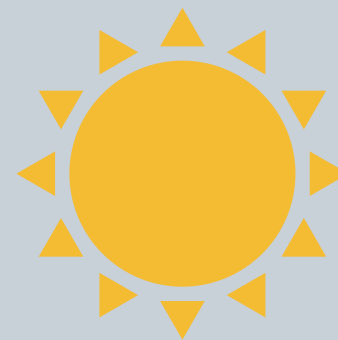


Il y a de l'orage...
brrr...

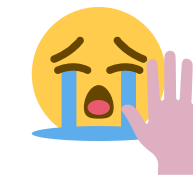


Il pleut et il y a
du soleil

Exemple: votre enfant vient de faire une crise de colère. De retour au calme: Comment te sens-tu maintenant (météo intérieure)? Reprenez ses mots et nommez l'émotion (la colère ici) puis, aidez-le à identifier qu'est-ce qu'il a ressenti dans son corps (lui proposer de pointer la partie de son corps). Demandez-lui qui peut écouter cette colère ou encore quelle est la solution pour la prochaine fois.



Légende Mes besoins



Être consolé



D'écouter de la musique



D'un bisou, d'un câlin



De dessiner, peindre,
colorier



De rigoler,
que cela soit joyeux
à la maison



D'aide



De jouer, de me détendre



De dormir, de repos



D'aller dehors,
de me promener



De me sentir aimé