

## Les émotions

Les émotions chez les tout petits se développent lentement. C'est un peu comme apprendre à marcher, ils tombent, se relèvent et recommencent. La différence majeure est la perception des adultes. Nous acceptons facilement que nos enfants aient de la difficulté à marcher au début de leur vie mais nous avons plus de mal avec leurs maladresses émotionnelles.

Le cerveau d'un enfant est en développement et tout au long de sa maturation l'enfant apprendra lentement à mieux maîtriser ses émotions, c'est une question de biologie.

Par contre nous pouvons aider les tout petits dans l'apprentissage de leurs émotions, c'est un peu comme donner la main à un enfant qui commence à marcher.

Il y a quatre émotions de base : la tristesse, la peur, joie, la colère. Souvent les spécialistes ajoutent le dégoût et la surprise.

L'émotion est une information que notre corps nous donne par le biais de réactions physiologiques. Elles sont les mêmes pour tous, grands et petits. La différence se situe dans notre façon et la rapidité de les gérer.

Il existe une foule d'outils afin d'aider nos enfants à s'y retrouver. Je vous propose quelques liens que je trouve intéressants et qui vous seront fort utiles.

<http://babybaboo.com/education/comprendre-et-accompagner-les-emotions-de-lenfant/>

[https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1\\_3\\_ans/comportement/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-enfant-apprendre-maitriser-emotion](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/comportement/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-enfant-apprendre-maitriser-emotion)

<https://educationspecialisee.ca/emotions/>

<https://papapositive.fr/25-outils-methodes-gestion-emotions-enfants/>

<https://apprendreaeduquer.fr/decouverte-enfants-emotions/>

Bonne lecture,

Manon G xx