



Brindami

Pistes pour les parents

Atelier 13 : Faire face à la tristesse

Mon enfant apprend à recourir à un moyen qui le réconforte lorsqu'il est triste.

- Le parent raconte à son enfant ce qui le réconfortait lorsqu'il était petit. Il lui parle de son toutou préféré, de ses coussins confortables dans sa chambre, de son animal de compagnie, des bras de ses parents. Puis il peut dire à son enfant que même rendu adulte, il lui arrive encore de se sentir triste parfois et ce qu'il fait alors pour se sentir mieux.
- Le parent lit une histoire dans laquelle un personnage triste montre ce qu'il fait pour se consoler.
- Le parent félicite l'enfant qui vient le voir pour être consolé où qui utilise un autre moyen pour se sentir mieux (toutou, doudou ou autre douceur).
- Le parent peut inviter son enfant à dire à celui qui l'a blessé, ce qu'il ressent.