



Bien se comporter envers soi-même et les autres

Votre enfant exprime ses émotions, c'est important. Pour arriver à les gérer, il a besoin de pratique et de votre soutien. Joie, peur, colère, tristesse ou dégoût : les enfants doivent savoir comment mettre un nom sur les différentes émotions, comment les identifier et ils doivent comprendre que toutes ont une importance. Nommez l'émotion quand quelqu'un est en colère ou soulagé, quand une situation est drôle ou triste. Accompagnez votre enfant avec empathie, même dans les moments difficiles, car l'échec, la frustration, le rejet et la tristesse font partie de la vie. Lire des livres d'images sur le sujet peut aider votre enfant à découvrir ses émotions.

Jouer ensemble, se disputer, se réconcilier

Parfois, votre enfant doit mettre ses désirs de côté et apprendre qu'ils ne peuvent pas toujours être satisfaits immédiatement. Au contact de ses pairs, il apprend à faire preuve de considération et de patience, à se mettre d'accord ou à se réconcilier. Il apprend que les autres enfants ont aussi des besoins. Ces expériences sont nécessaires pour que l'enfant trouve sa place dans un groupe.

Laissez votre enfant s'exercer, à la place de jeux, avec d'autres enfants, dans un groupe de jeu ou à la crèche. Exercez-y vous aussi dans le cadre de votre vie de famille : demandez-lui de ne pas interrompre ceux qui parlent pendant les repas, d'attendre que son père ait fini de changer sa petite sœur ou que sa mère se soit habillée. En cas de comportement agressif, fixez des limites claires.

En entrant à l'école, votre enfant fera partie d'un groupe. Il partagera l'attention de son enseignante ou de son enseignant avec d'autres enfants et devra attendre son tour. Cela lui sera plus facile s'il gère bien ses émotions et s'il sait faire preuve de considération et mettre ses besoins de côté. Votre enfant s'intégrera ainsi plus facilement dans sa classe et se fera plus facilement des amis.

Nous sommes là pour vous :

Centre de Puériculture Canton de Berne



Service psychologique pour enfants et adolescents

