

Capsule 5 L'important: s'exprimer

Au quotidien

- ▶ Votre enfant ressent une gamme d'émotions, mais ne sait pas toujours comment les exprimer de façon acceptable.
- ▶ Reconnaître et nommer ses émotions ou sentiments est un apprentissage que votre enfant doit débiter avant son entrée à l'école. Vous devez le guider dans cet apprentissage.
- ▶ Vous êtes son modèle, n'hésitez pas à lui parler de ce que vous ressentez. Il lui sera ainsi plus facile de mettre des mots sur ses propres sentiments.
- ▶ Le contact avec d'autres enfants ou d'autres adultes aidera votre enfant à parfaire son développement social. Prenez part à des groupes de jeux pour l'encourager à se faire des amis.

Saviez-vous que?

- ▶ Les parents jouent un rôle déterminant pour apprendre à leurs enfants les façons de vivre des relations saines.
- ▶ L'enfant qui développe de l'empathie apprendra à traiter les autres avec gentillesse et courtoisie.
- ▶ Les gestes positifs doivent être félicités. Les enfants continueront certainement à rechercher cette attention positive.

Source : Bureau de santé de la ville d'Ottawa

Suggestions d'activités

- ▶ La « Roue des émotions », que vous retrouverez en annexe (Activité 5), permettra à l'enfant de s'exprimer et de verbaliser son vécu.

À découvrir :

Six étapes faciles pour la résolution de problèmes

1. Définir le problème.
2. Énumérer des solutions possibles.
3. Évaluer les avantages et les inconvénients de ces solutions.
4. Choisir une solution acceptable pour toutes les personnes concernées.
5. Appliquer la solution.
6. Évaluer les résultats obtenus.

Source : www.stephaniemilot.com



Capsule-conseils destinée aux parents

L'important: s'exprimer

Votre enfant doit être capable d'exprimer ses besoins et ses idées pour s'entretenir avec les autres, pour apprendre et pour se développer. Même les parents qui s'expriment peu ou pas du tout en français peuvent quand même bien préparer l'enfant à fréquenter l'école en lui parlant dans sa langue maternelle. Ce qu'on apprend dans une langue peut servir à l'apprentissage d'une autre.

Trucs et astuces

- ✓ Posez des questions ouvertes à votre enfant. Il pourra ainsi s'exprimer librement et développer cette capacité en même temps. En voici des exemples :

Comment... ?

Pourquoi penses-tu que... ?

De quelle manière... ?

Devine pourquoi... ?

Qu'arriverait-il si... ?

À quoi te fait penser... ?

Que pourrais-tu faire... ?

Quand... ?

Qu'est-ce qui... ?

Raconte-moi...

- ✓ Le chant est un excellent moyen d'expression pour votre enfant. Et si votre enfant est timide et parle peu, le chant peut être libérateur.
- ✓ Apprenez à votre enfant à reconnaître et à nommer ses sentiments autant chez lui que chez les autres : la joie, l'inquiétude, la peine, la frustration. Cela fait partie de son développement. Il sera ainsi mieux outillé pour la vie scolaire.
- ✓ Laissez la chance à votre enfant de s'exprimer sans l'interrompre ou le corriger. Cela lui permettra de développer davantage son estime de soi. Reformulez ses propos pour lui permettre d'entendre un bon modèle de communication.



Ressources à votre portée

Communauté :

- Bibliothèque du quartier ou de l'école
- Centre de la petite enfance
- Centre de ressources communautaires
- Enseignant
- Librairie francophone
- Association francophone de la région
- Info-santé Ontario
- Bureau régional de santé publique
- Ministère des Services à l'enfance et à la jeunesse

Internet :

- www.librairieducentre.com
- www.archambault.ca
- www.renaud-bray.com
- www.scholastic.ca
- www.tfo.org
- www.investirdanslenfance.ca
- www.coindespetsits.com
- www.educatout.com
- www.petitmonde.com/
- www.naitreetgrandir.net/fr

