

Excitation, impatience et frustration, la guirlande des émotions autour des fêtes de fin d'année



l'écoline

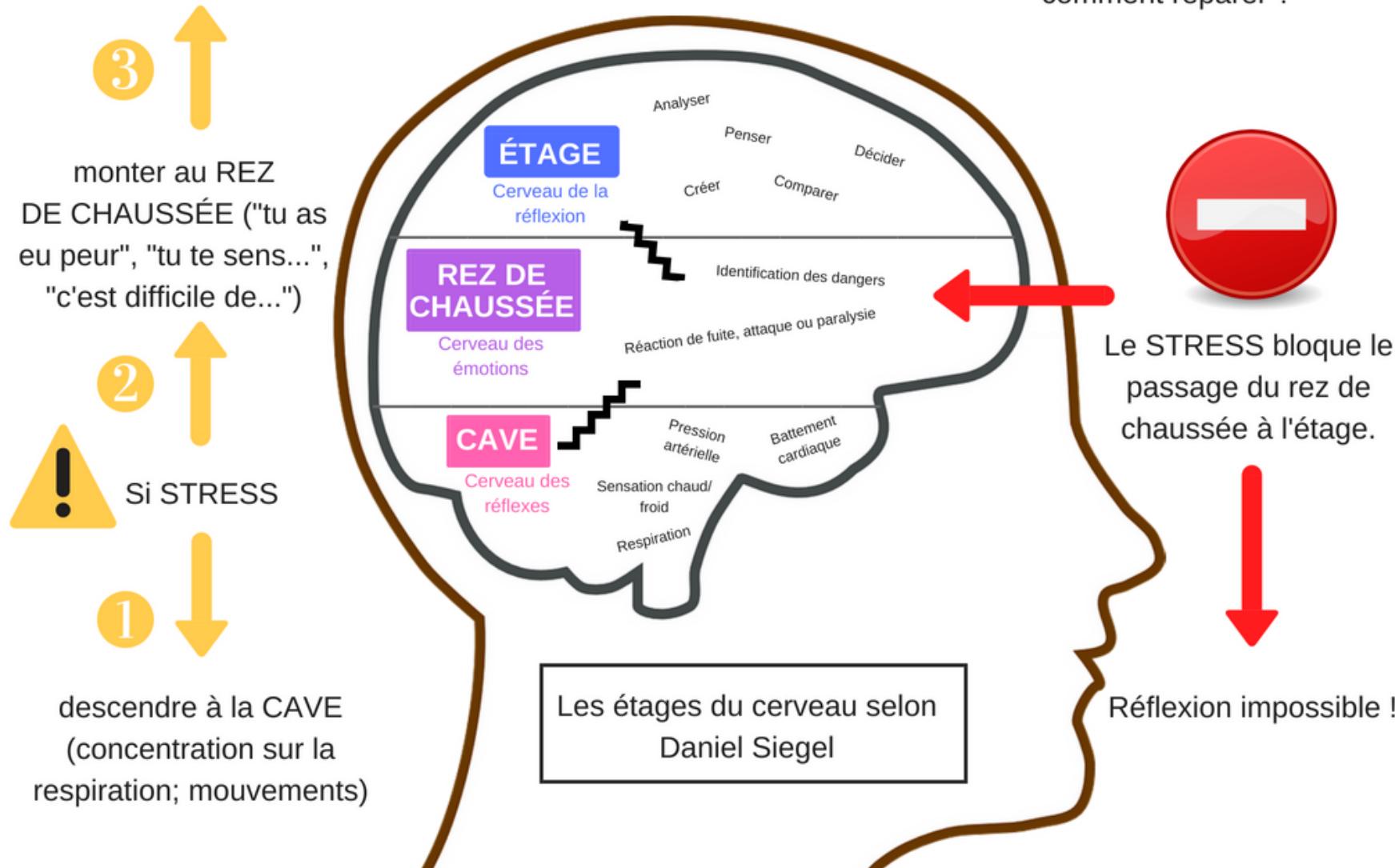
• • ★ ★ ★
Seeds of Joy
Kids Life Coaching

Tableau des nuances des émotions

Joie	Colère	Peur	Tristesse	Surprise	Dégoût	Honte	Confiance
<ul style="list-style-type: none"> amusé heureux encouragé aimé léger libre motivé rassuré amoureux joyeux content comblé ébloui enthousiaste émerveillé reconnaissant plein d'énergie fier gai radieux rayonnant lumineux vivant ravi passionné excité exalté comblé satisfait 	<ul style="list-style-type: none"> mécontent agacé contrarié tendu excédé exaspéré énervé fâché grincheux haineux nerveux révolté susceptible vexé impuissant impatient enragé furieux furax irrité en rage en furie frustré sur les nerfs hors de soi ulcéré haineux scandalisé 	<ul style="list-style-type: none"> affolé alarmé apeuré angoissé croitif effrayé inquiet hésitant méfiant intimidé préoccupé soucieux paniqué terrifié terrorisé épouvanté vulnérable pessimiste diminué 	<ul style="list-style-type: none"> blessé bouleversé décuragé déprimé désespéré éteint abattu anéanti honteux malheureux peiné vide/vidé seul humilié intéressant perdu pessimiste résigné chagriné déçu las accablé lourd mélancolique désenchanté en détresse 	<ul style="list-style-type: none"> incertain alerté choqué bluffé abasourdi déconcerté désorienté dérangé embarrassé étonné interloqué impressionné perplexe troublé indécis stupéfait intéressé 	<ul style="list-style-type: none"> mal à l'aise écoeuré dégoûté repoussé rebuté répugné trahi ennuyé nauséeux 	<ul style="list-style-type: none"> décuragé fautif plein de remords plein de mépris humilié déshonoré discrédié indigné intimidé confus gêné embarrassé rabaissé affaibli 	<ul style="list-style-type: none"> calme serein apaisé confiant cool détendu en paix équilibré inspiré optimiste accepté admiratif tranquille d'esprit

Les étages du cerveau

emprunter le passage débloqué pour aller à l'ÉTAGE et poser des questions : qu'est-ce qui s'est passé ? comment réparer ?



Aider l'enfant à gérer ses émotions

1- PROXIMITE

- **Etre présent.e, empathique, écouter**
- **Aider l'enfant à mettre des mots sur ce qu'il ressent**
- **Apaiser l'enfant, réconforter, respirer**

2- RECADRAGE

Une fois calmé: faire la leçon, réparer, recadrer, enseigner



Rassurer, sécuriser, consoler = fait maturer le cerveau de l'enfant



Laisser l'enfant seul, ne pas l'aider, le punir, crier = on retarde la maturation du cerveau + réactions violentes chez l'enfant

Préparer Noël...



Création de boules
d'énergie et sa boîte
décorée



Morges

14 décembre

9h à 10h30

ou

14h à 15h30

village@lecoline.ch

info@marylaure.bio



Kids Life Coaching

Seeds of Joy

📞 077 452 58 95

✉️ info@seedsofjoy.ch

👤 @seedsofjoy_kidslifestudio

🌐 www.seedsofjoy.ch





Ecole inspirée de Reggio Emilia pour les 2 à 6 ans

L'écoline

📞 021 691 04 04

✉️ contact@lecoline.ch

📷 l.ecoline

🌐 lecoline.ch

Chemin de la Venoge 7, 1025 Saint-Sulpice

l'écoline