

Chers parents,

Votre enfant a reçu cette année la visite de l'organisme Liberté de choisir dans sa classe. Nous savons que le bien-être ainsi que le bon développement de votre enfant vous tiennent à cœur. Dans le but de vous offrir des outils pour mieux accompagner votre jeune, voici quelques informations sur le premier thème abordé : Les émotions.

Peu importe ses origines ou sa langue, un langage universel unit l'humanité : le langage des émotions. Quelque soit son âge, chacun en fait l'expérience. Ces émotions, saines et naturelles, portent des messages en réponse aux situations et événements de la vie. Elles révèlent des besoins résonnant au plus profond de nous-mêmes, au moment même où nous les ressentons.

Lors de ce premier atelier, nous désirions aider votre enfant à avoir une meilleure compréhension et une saine gestion de ses émotions. À travers un jeu de mime, suivi d'un exercice de réflexion, votre enfant a pu :

- Mettre en pratique sa capacité à reconnaître et reproduire différentes émotions ;
- Découvrir des sensations associées aux émotions qu'il peut vivre et des causes qui peuvent provoquer celles-ci ;
- Identifier des moyens pouvant l'aider à exprimer et gérer ses émotions lorsqu'elles surviennent.

Finalement, dans une seconde partie, votre enfant a été amené à :

- Reconnaître les grands principes de l'écoute active, soit être disponible, être silencieux, être attentif et être empathique envers un pair pouvant vivre des émotions.

SUGGESTIONS :

En tant que parent, vous avez le pouvoir d'instaurer une écoute bienveillante et sans jugement au sein de votre foyer, créant ainsi un espace sécuritaire où votre enfant pourra développer ses compétences en intelligence émotionnelle. Ainsi, il sera mieux outillé pour déployer ses précieuses habiletés dans les multiples facettes de son existence.

Sachez que l'expression des émotions ne passent pas toujours par les mots. Renseignez-vous auprès de votre enfant sur les façons qu'il arrive à les exprimer. Que ce soit par les arts, la musique, l'écriture ou le sport, chaque moyen peut avoir son efficacité. S'il a de la difficulté à trouver une façon de vivre ses émotions, vous pouvez l'accompagner pour découvrir des moyens sains qu'il pourrait utiliser dans son quotidien.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec nous. Merci de votre implication et de votre collaboration.

L'équipe de Liberté de choisir

Le programme POP est présenté grâce à l'appui de la

