

Chers parents,

Votre enfant a reçu 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. Quel que 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 :

- Nommer et reconnaître diverses émotions ;
- Identifier différents moyens pour gérer ses émotions ;
- Comprendre l'importance d'une communication adéquate dans l'expression des émotions ;
- Connaître les ressources accessibles dans le cadre d'une demande d'aide.

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 passe pas toujours par les mots. Renseignez-vous auprès de votre enfant sur les façons dont il parvient à exprimer ses émotions. 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