



destinationsante.com

Nicolas Chaze - lun, 04/06/2018 - 18:24

Les émotions nous submergent plus ou moins fortement, plusieurs fois par jour. En tant qu'adultes, nous sommes capables de les contenir. Du moins la plupart du temps. Les enfants en bas âge eux, n'en sont pas capables spontanément. Voici un jeu de société classique, le memory, revisité pour aider les plus petits à comprendre et maîtriser la peur, la colère, la joie ou encore le dégoût.

La tristesse, la joie, la colère mais aussi le dégoût ou encore l'excitation sont autant d'émotions connues de tous. Pourtant, il n'est pas toujours aisé de les maîtriser en fonction de leur intensité. Même lorsque l'on est un adulte. Alors imaginez la difficulté que rencontrent les tout petits face à ces ressentis.

D'abord, les enfants de moins de 5 ans ne comprennent pas ce qui leur arrive. De plus, leur cerveau est encore immature et nécessite un apprentissage de la gestion de ces mêmes émotions. Voilà pourquoi la sophrologue Mélanie Josquin, a créé un jeu de société spécialement dédié à cette question. L'objectif du Maxi-Mémo des émotions est spécifiquement d'aider les enfants, avec l'aide de leurs parents, à nommer, reconnaître chaque émotion et identifier leurs manifestations.

Mémoire, association, identification...

Au total, 24 cartes présentent les 8 émotions principales que peut ressentir l'enfant au quotidien. La colère face à une frustration, la tristesse lorsqu'un de ses jouets est cassé, le dégoût d'un aliment qu'il n'aime pas... Un livret propose plusieurs façons de jouer avec les cartes, ainsi qu'un petit focus explicatif sur chaque émotion.

En fonction de l'âge de l'enfant – entre 2 et 5 ans- et de son envie du moment, vous pourrez jouer au classique memory. Ou encore préférer un exercice d'identification ou d'association. Un support ludique et précieux pour les parents.

Le Maxi-Mémo des émotions de Mélanie Josquin, Larousse Jeunesse, 14,95 euros

Auteur de l'article original:

Dominique Salomon pour Destination Santé

Source:

Larousse Jeunesse

Date de publication (dans la source mentionnée):

Lundi, 4. Juin 2018

[Pour consulter la suite de l'article suivez ce lien](#) ^[1]

Mots-clés:

émotions [2]

affects [3]

TSA [4]

Trouble du Spectre Autistique (TSA) [5]

autisme [6]

autiste [7]

jeu de société [8]

mémoire [9]

URL source: <https://www.orthomalin.com/actualites/actualite-professionnelle/un-jeu-de-societe-pour-apprendre-maitriser-ses-emotions>

Liens

[1] <https://destinationsante.com/un-jeu-de-societe-pour-apprendre-a-maitriser-ses-emotions.html>

[2] <https://www.orthomalin.com/etiquettes/emotions>

[3] <https://www.orthomalin.com/etiquettes/affects>

[4] <https://www.orthomalin.com/etiquettes/tsa>

[5] <https://www.orthomalin.com/etiquettes/trouble-du-spectre-autistique-tsa>

[6] <https://www.orthomalin.com/etiquettes/autisme>

[7] <https://www.orthomalin.com/etiquettes/autiste>

[8] <https://www.orthomalin.com/etiquettes/jeu-de-societe>

[9] <https://www.orthomalin.com/etiquettes/memory>