



Parler des émotions

Comment parler des émotions peut aider les enfants à développer leur conscience de soi

Dans de nombreuses émissions télévisées pour enfants, les personnages affichent une gamme étonnamment réduite d'émotions différentes. Souvent, elles privilégient les émotions joyeuses. Ils peuvent aussi montrer des personnages en danger, mais toujours courageux et capables de s'en sortir. Un commentaire que beaucoup de parents font à propos de Bing est que ce n'est pas le cas. Bing est effrayé, triste, frustré, jaloux - il éprouve la même gamme d'émotions qu'un enfant dans la vie réelle.

De mon point de vue, en tant que psychologue pour enfants et père d'un enfant de quatre ans et d'un enfant de deux ans, c'est la raison pour laquelle j'encourage mes enfants à regarder Bing. Voici pourquoi :

Les enfants ne naissent pas en sachant ce que sont les émotions. C'est quelque chose qu'ils doivent apprendre. Je l'ai constaté de bien des façons. Lorsque vous observez un enfant, il peut vous sembler incroyablement facile de savoir ce qu'il ressent, mais lorsque vous lui posez la question, il n'est pas en mesure de vous décrire ce qu'il ressent. Ressentir une émotion et être conscient que l'on ressent cette émotion sont deux choses très différentes.

La plupart des enfants n'apprennent jamais à connaître les différentes émotions. Comment sont-ils donc censés apprendre cette conscience de soi ?



Professeur Sam Wass
Professeur de neuropsychologie
de la petite enfance

Pour plus de ressources,
rendez-vous bingbunny.com





Parler des émotions

Ce n'est probablement pas quelque chose qui leur sera enseigné à l'école. C'est dommage, car il est prouvé que le simple fait d'être conscient de ce que sont les différentes émotions et de ce que l'on ressent lorsqu'on les éprouve est l'un des moyens les plus efficaces de gérer les émotions négatives.

En tant que parents, nous détestons naturellement que nos enfants soient contrariés. Mais nous essayons souvent de les aider de la mauvaise manière. Nous pouvons essayer de "réparer" leurs émotions - en résolvant le problème immédiat qui les contrarie, puis en supposant qu'ils se calmeront immédiatement. Nous pouvons aussi leur dire ce qu'ils devraient ou ne devraient pas ressentir. Par exemple, le premier jour d'école, on voit souvent des parents tirer par la main un enfant bouleversé en lui disant : "Tout va bien se passer ! Tu vas passer un bon moment et te faire plein de nouveaux amis. N'aie pas peur !

Il est aujourd'hui largement prouvé que le fait de juger les émotions comme étant correctes ou incorrectes, ou d'essayer d'inhiber ce que nous ressentons naturellement, n'est tout simplement pas un moyen efficace de faire disparaître les émotions négatives (que ce soit chez les adultes ou chez les enfants).

La raison pour laquelle je pense qu'il est vraiment important de regarder une émission comme Bing est que le fait de voir d'autres enfants éprouver des émotions vous aide à apprendre ce que sont ces émotions.



Professeur Sam Wass
Professeur de neuropsychologie
de la petite enfance

Pour plus de ressources,
rendez-vous bingbunny.com





Parler des émotions

Il a été démontré que les adultes qui éprouvent des émotions négatives peuvent tirer profit du simple fait de regarder des vidéos d'autres adultes qui éprouvent les mêmes émotions. Et Bing vous offre tout cela gratuitement, dans un cadre amusant et divertissant. C'est pourquoi, en tant que père, je suis toujours heureux quand ils regardent Bing.

À propos de l'auteur

Le professeur Sam Wass a étudié à l'université d'Oxford, à Londres, et à l'université de Cambridge. Il dirige actuellement le BabyDevLab à l'université d'East London.



Professeur Sam Wass
Professeur de neuropsychologie
de la petite enfance

Pour plus de ressources,
rendez-vous bingbunny.com

