

Note aux parents  
Aicha est fâchée



# Rama et Aicha



lesplaylabs.com  
<https://www.facebook.com/lesplaylabs>

Pour les très jeunes enfants, chaque jour est rempli de nouveaux défis. La capacité à relever et à résoudre ces défis - très souvent avec le soutien d'un adulte - aide les enfants à développer des compétences importantes pour le 21<sup>ème</sup> siècle.

Dans cet épisode, Aicha doit apprendre à résoudre un problème très important chez les jeunes enfants : la gestion de ses émotions.

## Pourquoi la résolution de problèmes est-elle si importante?

Lorsque nous disons que la résolution de problèmes est une compétence clé pour le 21<sup>e</sup> siècle, c'est parce que nous savons qu'en tant qu'individu au sein d'une organisation ou d'une communauté, la résolution de problèmes et des défis nous aide :

- à les identifier
- à analyser ce qui peut être fait à leur sujet
- à déterminer comment les résoudre.

Nous avons tous travaillé dans des emplois ou rencontré des situations où les problèmes restent sans solution, et avons constaté à combien c'est frustrant.

Pour les jeunes enfants, la résolution de problèmes fait partie de la manière dont ils construisent ce qu'ils savent du



monde et, plus important encore, COMMENT ils se sentent dans ce monde.

**Pour les jeunes enfants, la résolution de problèmes se fait tout naturellement:**

- lorsqu'ils pleurent pour communiquer leurs besoins;
- lorsqu'ils manipulent des objets et particulièrement pour

Aïcha qui doit satisfaire son envie et dans un même temps gérer ses émotions dans la relation avec sa sœur jumelle Rama.



Pour les enfants, l'exploration des relations sociales est probablement l'un des domaines le plus difficile permettant le développement de compétences en matière de résolution de problèmes. Car très souvent, leur capacité à faire preuve d'empathie et à gérer leurs émotions n'est pas encore constituée.

Lorsque Aïcha crie et hurle, c'est parce qu'elle est encore trop jeune pour traduire l'assaut soudain de la douleur, de la colère et de la frustration que provoque son interaction avec Rama.

## Ce que les parents peuvent faire

De telles explosions peuvent être accablantes pour les parents, soit parce qu'elles se produisent soudainement, soit parce qu'elles se produisent souvent.

Crier en réponse peut sembler être un instinct naturel, mais cela effraie les enfants car cela leur dit:

- vous voyez, ils sont hors de contrôle, la situation n'est pas gérée .

Bien au contraire, **lorsque les émotions sont trop fortes pour les jeunes enfants, ils ont besoin de ressentir de l'empathie, de la compréhension et de la sécurité des adultes qui les entourent.**

## Après que la mère d'Aïcha se soit ressaisie, elle effectue les 5 étapes importantes suivantes:

1. Rester calme.  
Cela aide Aïcha (et Rama) à savoir que les émotions de la mère ne domineront pas.
2. Réconforte.  
Aïcha en reconnaissant ses sentiments forts.  
Cela indique à Aïcha que ses sentiments sont normaux et légitimes.
3. Écoute Aïcha.



Cela aide à renforcer la confiance en soi des enfants. Il leur fait savoir qu'ils sont appréciés tout le temps, pas seulement quand les choses sont faciles.

4. Elle nomme les émotions pour elle.

Cela aide Aicha et Rama (qui sont encore en train d'apprendre comment fonctionne le langage et comment nommer les émotions complexes qui sont en eux) à associer un sentiment à un mot puis pouvoir l'exprimer.

5. Proposez un moyen de gérer les émotions.

"Viens me dire quand tu es en colère", dit la mère des jumelles. Cela leur permet de savoir qu'ils ne sont pas seuls lorsque les problèmes ou les conflits deviennent apparemment trop importants pour être gérés par eux-mêmes.

## Mais qu'en est-il de Rama?

Rama observe tout cela, et sa mère la récompense lorsqu'elle fait preuve d'empathie envers sa sœur. En ne punissant pas Rama (n'oubliez pas qu'elle apprend également à gérer ses émotions et son langage), sa mère évite accidentellement un conflit passif agressif. Au contraire, leur mère se concentre sur le comportement positif de Rama et lui permet de trouver une solution pour soutenir sa sœur.

## Ce que vous pouvez faire pour soutenir les compétences de vos enfants en matière de résolution de problèmes:

**1. Modéliser la résolution de problèmes.**

Tournez-vous vers vos enfants et partagez avec eux les problèmes sur lesquels vous travaillez et demandez-leur leur avis. Vous leur montrerez ainsi que les problèmes existent à tous les âges et à toutes étapes de la vie, tout en validant leurs opinions.

**2. Aussi difficile que cela puisse être, si votre enfant a du mal à résoudre un puzzle ou un problème de mathématiques, ou même à lacer ses chaussures, ne lui donnez pas la réponse.**

Mais aidez-le à trouver des solutions, en le récompensant non pas pour les bonnes réponses mais pour sa créativité et ses bonnes idées!



Apprenez à comprendre les sentiments de votre enfant et à faire preuve d'empathie à son égard. - Cela aide à valider les jeunes enfants à construire leur confiance en soi.

**3. Comme votre enfant est encore en train de développer ses compétences socio-émotionnelles, assurez-vous de:**

**Réduire le stress**

Comme nous, les enfants qui sont fatigués, surstimulés ou qui ont faim auront plus de mal à gérer leurs émotions.

**Connaître les déclencheurs de crises de colère**

Qu'est-ce qui fait réagir votre enfant ?

Qu'est-ce qui le met en colère ou le frustre ?

**Parlez souvent des émotions**

En aidant les enfants à nommer ce qu'ils ressentent et à comprendre que tout le monde a tout âge à des émotions, vous les aidez non seulement à développer de l'empathie, mais aussi à commencer à nommer leurs émotions.

