

Qui est au panneau de contrôle?

Notre système émotionnel est conçu pour nous protéger et pour nous envoyer des messages sur le monde qui nous entoure. Il indique comment les choses vont dans notre vie.

Certaines émotions sont plus agréables à ressentir, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises émotions. Il faut tout simplement apprendre à entendre leurs messages.

QU'EST-CE QUE LES ÉMOTIONS NOUS DISENT ?

Message de Joie : "Yeah, j'aime ça."

Joie nous pousse à aborder, à rechercher ou à se rapprocher d'une personne, d'une chose ou d'une situation. Elle nous aide à trouver du plaisir et à voir les défis dans la vie comme des opportunités.

Message de Tristesse : "Ne fais rien. Allonges-toi et abandonne".

Tristesse est un déclencheur puissant pour la recherche de confort et de liaison avec d'autres personnes, en particulier ceux qui sont proches de nous. Il nous soutient pour se connecter avec compassion avec les autres.

Message de Colère: "Alerte! Ce n'est pas correct! Ce n'est pas juste!"

La colère nous permet de comprendre qu'il y a un problème et que les choses ne vont pas comme prévu. Il peut être un facteur de motivation pour le changement si nous évitons de s'en prendre aux autres ou à nous-mêmes.

Message de Peur : «Aïe! Danger! Cours! Pars!"

La peur nous protège contre les menaces physiques et émotionnelles. Il est constamment à l'affût des dangers et des risques potentiels. L'astuce est de déterminer si les menaces sont réelles ou perçues.

Message de Dégoût : "Beurk! Cela est mauvais ou nuisible. Ne t'approche pas d'elle".

Dégoût nous protège contre les menaces perçues, physiquement et socialement. Elle juge les choses, les gens, les lieux et les situations autour de nous. Elle nous prépare à éviter tout contact avec les choses qui nous repoussent.

**INSIDE
OUT**



Traduit librement par Marie-Claude Armstrong

QUI EST AU PANNEAU DE COMMANDE?

Dans Inside Out, différentes émotions prennent leurs tours sur le panneau de contrôle dans le cerveau de Riley. Ses pensées, paroles et comportements sont influencés par l'émotion qui est en charge.

Enseigner à l'enfant à identifier quelle émotion est au panneau de contrôle, en prenant en considération qu'il peut y avoir plus d'une, l'aidera à développer la conscience de soi, les compétences d'auto-régulation et d'auto-compassion.

Nommer vos émotions est la clé. Si vous pouvez le nommer, vous pouvez l'appivoiser.

Lorsque nous nommons le sentiment que nous vivons, les neurotransmetteurs apaisants sont libérés dans le centre limbique de notre cerveau et notre système entier se calme. Dr Dan Siegel se réfère à ce processus comme Nomme-le à apprivoise-le (Name it to Tame it).

Lorsque votre enfant est en difficulté, vous pouvez le guider à nommer son émotion, «Je me demande si tu te sens (triste, en colère, inquiet, etc.)?" Il est utile de se renseigner sur leurs sentiments et d'éviter de leur dire ce qu'ils ressentent.

Votre enfant va utiliser l'hémisphère gauche de son cerveau pour nommer ce qui se passe sur le plan émotionnel dans l'hémisphère droit et il va se calmer. Votre enfant se sentira mieux et vous lui aurez enseigné le moyen exact dont il a besoin pour tout ce qu'il aura à surmonter dans le futur.

VOTRE TOUR...

Comme cadeau pour vous, voici le Qui est à votre panneau de contrôle? Une sensibilisation à la Feuille d'activité émotionnelle pour les enfants.

Il est une façon créative, d'engagement et de plaisir pour pratiquer cette compétence à la maison et de se connecter avec votre enfant pour le guider à nommer ses sentiments.

