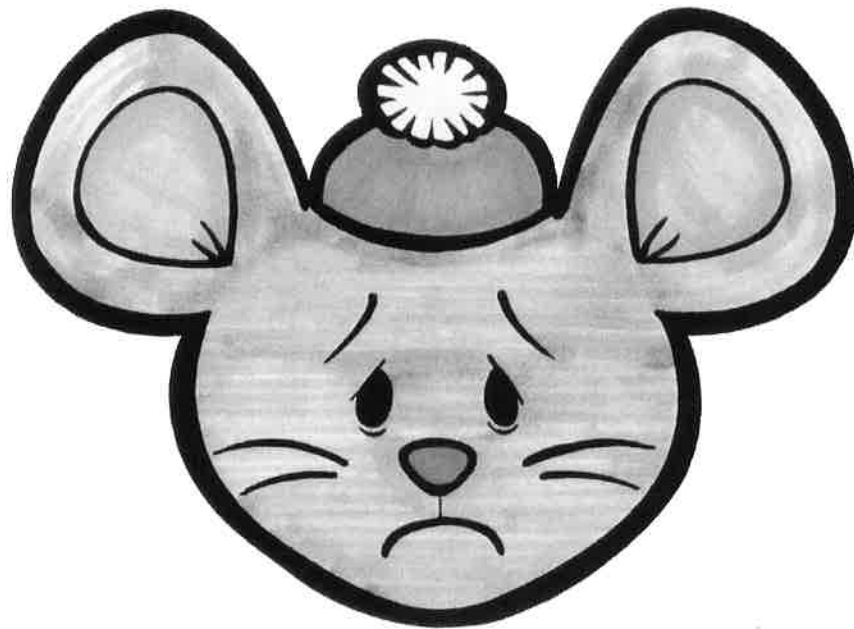


ATELIER

Être triste

Chers parents,

Aujourd'hui, *Brindami* nous a raconté un événement qui l'a rendu triste. Il avait perdu son toutou préféré. Il avait envie de pleurer et penchait sa tête et aurait bien aimé se faire consoler. Cela m'arrive aussi de me sentir triste et parfois sans trop savoir pourquoi. J'ai besoin de vous pour m'aider à reconnaître ma tristesse et l'associer à une situation. Pouvez-vous m'aider à identifier quand je suis triste?



Figaro



Brindami Pistes pour les parents

Atelier 7 : Être triste

Mon enfant apprend à reconnaître la tristesse chez les autres quand ils pleurent, quand ils perdent leur sourire. Il apprend à dire sa tristesse et ce qui le rend triste.

- Lors du visionnement d'un film (exemple : *Le Roi Lion*, *Petit Pied le dinosaure*) ou d'une émission de télé (*Caillou*, *La Boîte à lunch*, *Cornemuse*), je remarque mon enfant triste devant une scène. Je me rapproche de lui et je lui dis : « Tu es triste de voir ... Je le vois dans ton visage, tu pleures. »*
- Je nomme la tristesse de mon enfant qui a brisé par accident un jouet préféré : « Tu es triste, tu aimais beaucoup ce jouet. »*
- Je dis à mon enfant déçu : « Tu baisses la tête, tu es triste de voir que nous ne pouvons pas aller faire le bonhomme de neige parce qu'il pleut. »*
- Je donne l'exemple en exprimant ma propre tristesse devant une situation : « Je suis triste de te voir malade, mon petit trésor. Je ne verse pas de larmes, mais dans mon cœur je suis triste. »*
- Lors des périodes de jeu, je vois le visage fermé et les sanglots de mon enfant qui vient se faire consoler. Je lui dis : « Tu viens me voir tout triste parce que ton ami t'a dit : « T'es plus mon ami ». Tu es triste parce que tu as le goût de jouer encore avec lui. Tu aimerais bien que je t'aide à parler à ton ami de ta tristesse. Viens, on va aller lui dire ensemble que cela t'a fait de la peine. Vous trouverez peut-être une façon de continuer à jouer ensemble. »*
- Lorsque mon enfant est triste à la suite d'une situation qui échappe à mon contrôle, je parle de sa peine : « Tu cries très fort en pleurant. Tu es triste de ne pas avoir ton doudou pour dormir. Je ne peux pas aller le chercher, les portes de la garderie sont barrées et je n'ai pas la clé. Je peux te consoler avec mes câlins, t'offrir une autre sorte de douceur qui a l'odeur de maman (chandail, carré de soie). Tu as beaucoup de peine, tu es très triste. »*

