

LES EMOTIONS DES ENFANTS PENDANT LE CONFINEMENT

En cette période de confinement, les enfants continuent de jouer puisque le jeu est leur moyen d'exprimer leurs émotions et leur monde intérieur. Mais, il se peut que certains enfants se mettent à jouer à des jeux auxquels ils n'ont pas l'habitude de jouer. Leurs jeux libres sont la façon dont ils traitent et « digèrent » l'information et les expériences qu'ils vivent. Il ne faut donc pas s'étonner si certains jeux sont agressifs, voire morbides.

Il est normal et sain pour votre enfant de jouer à des jeux portant sur les thèmes suivants :

- séparation, mort et deuil
- tout ce qui a trait à la maladie et aux soins
- l'hyper contrôle et la maîtrise
- les super héros et le sauvetage
- le fait d'être coincé ou de perdre quelque chose
- la peur

A leur façon, les enfants reproduisent ce qu'ils ont entendu ou vu dans leur entourage ou dans les médias. Il est donc important de les laisser jouer librement sans les critiquer ou les arrêter. Tant que les enfants utilisent la métaphore du jeu sans faire mal à personne, il n'y a pas lieu d'intervenir. Ces jeux libres sont nécessaires car ils viennent contrer la perte du sens et du contrôle de leur vie. Le jeu permet à l'enfant d'apprendre qu'il est capable de gérer sa vie et d'expérimenter cette gestion. Ne pas pouvoir le faire peut engendrer de l'anxiété et du stress, voire de la dépression. Jouer guérit les blessures, libère les émotions et dissout les tensions. Le jeu apprend aux enfants qu'ils peuvent exprimer sans danger ce qu'ils ressentent.

Au fil de mes lectures, j'ai découvert un journal de confinement pour les enfants que je voudrais partager ici. Ce journal est composé de 5 pages à remplir par les enfants. Il s'agit de :

- ce que j'aime en ce moment
- pendant le confinement, j'éprouve de la gratitude pour
- comment je me sens
- ce qui m'apaise
- ce que je veux faire après le confinement

Le lien du journal est sur la même page de mon site que ce blog.

Ce journal peut être l'occasion de discussions entre parents et enfants afin d'échanger sur ce que les enfants vivent émotionnellement.