

Mon p'tit cahier émotions

Type de contenu : Texte Image fixe

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Mon p'tit cahier émotions [Texte imprimé] : 4-8 ans / Cécile NEUVILLE ; illustrations, Axuride...

Auteur(s) : Neuville, Cécile (1979-....)

Autre(s) responsabilité(s) : Axuride (Illustrateur)

Publication : Paris : Solar éditions, DL 2018

Fabrication / Impression : Paris : Solar éditions

Description matérielle : 1 vol. (95 p.) : ill. en coul. ; 22 cm

ISBN : 978-2-263-15346-4

EAN : 9782263153464

Autres classifications : 150

Classification décimale Dewey : 155.412 4 23

Note(s) : Bibliogr. p. 94

Résumé ou extrait : Vivre, partager et accompagner les émotions pour grandir sereinement Canaliser son enthousiasme, dépasser une grosse angoisse, gérer ses colères, reconnaître quand il est jaloux, mais aussi lui apprendre à cultiver son bonheur, traduire ses peines et ses joies... Identifier, écouter, accueillir, canaliser, accepter et comprendre ses émotions et même également celles des autres, ça s'apprend ! Qu'elles soient positives ou négatives, ces émotions sont des aides indispensables pour s'adapter aux situations, prendre des décisions et mieux communiquer. Autant dire que savoir les reconnaître et les accompagner est une aide précieuse pour grandir sereinement. Pas évident quand soi-même en tant que parent on a du mal à gérer ses propres émotions ! Au programme • Comprendre comment fonctionnent réellement les émotions : les petites hormones qui y sont associées et leurs effets sur le cerveau, leur langage, leur cycle et leurs détonateurs préférés. • Les 7 bons réflexes du parent bienveillant pour appliquer efficacement les bases de l'éducation émotionnelle avec votre enfant : observation et écoute, communication positive, encouragement, stimulation de la motivation, empathie, et leadership pour l'accompagner dans son éveil émotionnel. • Les 8 types d'intelligence multiple : aider au mieux son enfant à gérer ses émotions en fonction de la nature de sa propre intelligence ; • 4 programmes de 7 jours anti-crise : colère, angoisse, jalousie, stress • 5 programmes de 7 jours pour cultiver le bonheur :

enthousiasme, tendresse, optimisme, gratitude, estime de soi

Sujet - Nom commun : Émotions -- Chez l'enfant