

L'empathie

Qu'est-ce que l'empathie?

La capacité croissante de votre enfant à comprendre ce que les autres ressentent et à s'en soucier.

Apprendre à ressentir et à démontrer de l'empathie est une partie importante du développement de votre enfant en une personne responsable et bienveillante.

Votre enfant peut apprendre l'empathie en vous observant. Essayez :

- ✓ de répondre à ses besoins et à ceux des autres d'une manière bienveillante et juste;
- ✓ de l'aider à nommer ses sentiments et à comprendre pourquoi ils se manifestent; parlez-lui de la façon de les gérer;
- ✓ de l'aider à comprendre la manière dont ses actions peuvent affecter les autres de façon positive ou négative;
- ✓ d'employer la discipline positive afin de l'aider à s'épanouir et à se développer (consultez [La discipline positive](#));
- ✓ de lui montrer comment partager et être gentil;
- ✓ de lui montrer la façon de demander pardon lorsque la situation se présente.



MODELEZ SON CERVEAU

Mentionnez-le à votre enfant lorsqu'il a fait quelque chose de gentil (« Regarde comme tu as rendu Jessica heureuse en partageant ton jouet ») ou de pas très gentil (« Lorsque tu frappes ta sœur, elle est triste »). En l'aidant à comprendre la manière dont ses actions affectent les autres, vous modélez ses compétences sociales et émotionnelles.

