



# Guide éducatif - Nommer les émotions



## Qu'est-ce que c'est?

Cette ressource fournit aux familles des conseils utiles pour enseigner les émotions à leurs bébés et à leurs tout-petits.



## Comment l'utiliser?

### 1. Passez en revue la ressource

Lisez le document et assurez-vous d'en comprendre le sujet.



### 2. Aidez les familles à réfléchir et à essayer

Envoyez le document aux familles (par l'entremise d'une infolettre, d'une note quotidienne, d'un courriel, d'un texto ou d'une application). Ce document aidera les familles à réfléchir à leur façon de parler des émotions à la maison et à essayer de nouvelles stratégies.



### 3. Participez

À l'aide du sondage (joint à cette ressource), créez et affichez un grand visuel (p. ex., un graphique à barres sur une feuille de papier; utilisez des marqueurs à points ou des autocollants pour indiquer les pratiques) à l'entrée de votre local. Encouragez les familles à participer au sondage quand elles déposent les enfants ou viennent les chercher. Au fur et à mesure que les familles participent au sondage, vérifiez quelles émotions les enfants connaissent et celles qu'ils peuvent apprendre.



### 4. Partagez

Prenez une photo du sondage rempli et communiquez les résultats aux familles par le moyen de communication qu'elles préfèrent! Partagez avec les familles les mots d'émotion que vous allez pratiquer en classe en fonction des résultats du sondage!



### 5. Réfléchissez et ajustez-vous

Sur la base des réponses des familles au sondage, réfléchissez aux mots d'émotion que vous pouvez essayer de nommer plus souvent en milieu d'apprentissage et aux routines particulières dans lesquelles vous pouvez nommer et modeler les émotions.

# Document à l'intention des familles - Nommer les émotions



Le tempérament est la façon unique de l'enfant de vivre dans son environnement et d'y réagir. Comprendre les schémas émotionnels de votre enfant peut vous aider à mieux comprendre le pourquoi de ses actions. Il existe de nombreuses façons d'aider votre enfant à comprendre ses sentiments. Nous vous présenterons des stratégies que vous pourrez mettre en pratique à la maison lors de vos interactions et routines quotidiennes.

## Essayez ceci avec votre enfant !

### Observez

Tout d'abord, observez les expressions faciales et les gestes de votre enfant (p. ex., froncer les sourcils, faire la moue, sourire).



**Exemple 1 :** Votre enfant s'amuse sur le terrain de jeu du quartier. Vous dites à votre enfant qu'il est temps de quitter le terrain de jeu. Comment votre enfant réagit-il?

**Exemple 2 :** Vous emmenez votre enfant à la fête d'anniversaire d'un autre enfant. Vous remarquez qu'il y a beaucoup de monde et de nouveaux visages. Quelle a été la réaction initiale de votre enfant?

### Nommez

Ensuite, décrivez la réaction de l'enfant et nommez l'émotion qu'il ou elle ressent peut-être.



**Exemple 1 :** « Je vois que ton visage devient rouge. Es-tu fâché? Je sais que c'est frustrant, parce que tu ne veux pas encore partir. »

**Exemple 2 :** « Tu es silencieuse et tu t'accroches à moi. Te sens-tu dépassée? » OU « Je te vois regarder autour de toi et sourire! C'est passionnant de rencontrer de nouvelles personnes, pas vrai? »

### Donnez l'exemple

Vous pouvez également parler de votre propre émotion et montrer comment l'exprimer.



**Exemple 1 :** « Moi aussi, ça me vexé quand je dois arrêter de m'amuser. Je vois que tu es en colère parce que nous devons partir. C'est normal de ressentir de la colère. Lorsque je suis en colère, je respire profondément pour me calmer. »

**Exemple 2 :** « Je me sens dépassée lorsqu'il y a trop de monde et de bruit. Lorsque je me sens comme ça, je trouve un endroit calme pour me ressaisir. »

En réfléchissant à ces scénarios, comment votre enfant a-t-il réagi dans des situations similaires? Comprendre le tempérament (ou schéma émotionnel) de votre enfant peut vous aider à mieux répondre à ses besoins!

## Mise au point sur les émotions

Pendant les routines quotidiennes, comme les repas ou l'heure du coucher, essayez de demander à votre enfant comment ça va (« Comment te sens-tu aujourd'hui? »). Si votre enfant peut difficilement exprimer ses émotions, aidez-le à trouver un mot pour nommer l'émotion. Vous pouvez également lui demander comment atténuer ce sentiment.

Ce n'est pas grave si les enfants ne répondent pas à vos questions. Essayez de deviner et d'exprimer la réponse vous-même pour aider les tout-petits et les bébés.

**Dans quelle routine pouvez-vous pratiquer cette activité? Entourez une routine et essayez dès aujourd'hui!**

L'heure du repas

L'heure du jeu

L'heure du coucher

L'heure du bain

La routine du matin

# Activité de participation des familles - Sondage « Mots d'émotion »

## Combien de mots d'émotion votre enfant connaît-il?

Placez une  sur le mot d'émotion que votre enfant connaît déjà.

Vous pouvez également placer un  sur le mot que votre enfant doit apprendre!



**Déçu(e)**



**Excité(e)**



**Frustré(e)**



**Fatigué(e)**



**Triste**



**Débordé(e)**



**Dégoûté(e)**



**Relaxe**



**Fier/fière**

Pour le sondage partagé virtuellement, vous pouvez répondre par texto, par courriel ou en utilisant une application de communication.