



Enseigner les émotions : des idées d'activités à partager avec les familles

N'hésitez pas à les copier et à les mettre dans un bulletin d'information ou sur un document à envoyer à vos familles.

Partagez une histoire d'une nouvelle manière.

Lisez un livre montrant des personnages qui éprouvent une émotion (p. ex., triste, heureux, effrayé, inquiet, etc.). Arrêtez-vous à une page où le personnage ressent ce sentiment. Demandez à votre enfant : *Que penses-tu qu'il ressent?*, *Pourquoi se sent-il ainsi?*, ou *Regarde son visage, comment peux-tu dire qu'il est ___?*. D'autres questions peuvent être : *As-tu déjà ressenti ___?* *Qu'est-ce qui t'a fait ressentir cela?* ou *Que va-t-il se passer ensuite?* ou *Que devrait-il faire?* Ne vous arrêtez pas trop longtemps sur une page et ne poursuivez la discussion qu'aussi longtemps que votre enfant manifeste un intérêt.

Faites un livre d'émotions avec votre enfant.

Un projet facile à réaliser avec votre enfant est de fabriquer un livre d'émotions. Tout ce dont vous avez besoin, c'est de papier, de crayons de couleur ou de marqueurs, et d'une agrafeuse. Vous pouvez créer un livre sur une émotion et demander à votre enfant de remplir les pages avec des choses qui lui font ressentir cette émotion. Par exemple, un *Livre du bonheur* peut contenir des images que vous dessinez avec votre enfant de choses qui le rendent heureux ou des images découpées dans des magazines et collées sur les pages. Une autre approche peut être de consacrer une page à une émotion et de faire en sorte que le livre porte sur une variété de mots de sentiments (heureux, en colère, surpris, effrayé, irrité, fier, etc.). Pour les enfants qui ont beaucoup à dire sur leurs sentiments, vous pouvez leur demander de vous dire une phrase sur ce qui les fait ressentir une émotion et vous écrivez la phrase sur la page. Ensuite, votre enfant peut découper une image et la coller sur le livre ou dessiner une image correspondant à l'émotion. Attention, cette activité sera agréable si vous la faites avec votre enfant, mais serait difficile à faire seul.

Jouez à Faire une expression avec votre enfant.

Vous commencez le jeu en disant : *Je vais faire une expression, devinez ce que je ressens en regardant mon visage*. Ensuite, faites un visage heureux ou triste. Lorsque votre enfant devine le mot de sentiment, répondez en disant, *C'est exact. Sais-tu ce qui me fait me sentir comme ça?* Décrivez ensuite quelque chose de simple qui vous fait ressentir cette émotion (par exemple, un chaton tout doux me rend heureux, je suis triste quand il pleut et que nous ne pouvons pas aller au parc). Veuillez noter que ce n'est pas le moment de discuter des circonstances adultes qui sont liées à vos émotions (par exemple, *Quand ton papa ne m'appelle pas, je me sens triste*). Dites ensuite à votre enfant : *À ton tour, tu fais une expression et je vais deviner ce que tu ressens*. Ne soyez pas surpris si votre enfant choisit la même émotion que vous venez d'afficher, il faudra du temps avant qu'il puisse être créatif avec ce jeu. Une fois que vous avez deviné, demandez à votre enfant de nommer ce qui lui fait éprouver cette émotion. Continuez à vous relayer jusqu'à ce que votre enfant vous montre qu'il n'est pas intéressé à poursuivre le jeu.

Jouez à Miroir, Miroir... qu'est-ce que je vois ? avec votre enfant.

En utilisant un miroir à main ou un miroir sur le mur, jouez à ce jeu avec votre enfant. Regardez dans le miroir et dites, *miroir, miroir, qu'est-ce que je vois?*. Faites ensuite un visage d'émotion. Nommez ensuite l'émotion en disant *Je vois une maman triste qui me regarde*. Tournez-vous vers votre enfant et dites à ton tour. Aidez votre enfant à se souvenir de la phrase *miroir, miroir, qu'est-ce que je vois?*. Vous devrez peut-être la dire avec votre enfant. Ensuite, dites à votre enfant de faire une expression et aidez-le à dire la phrase suivante: *Je vois un Patrick heureux qui me regarde*. Ne soyez pas surpris si votre enfant veut toujours faire l'émotion que vous venez de lui montrer. Jouez à ce jeu jusqu'à ce que votre enfant perde son intérêt.