

Les émotions



Vous avez sûrement vu à la télé, les publicités de Naître et Grandir qui traitent de l'importance d'enseigner aux enfants à reconnaître et nommer leurs émotions. Vous trouverez dans cet envoi des conseils et une affiche pour les aider à développer cette aptitude (vous trouverez aussi une copie couleur de l'affiche dans votre courrier interne).



La gestion des émotions est un grand apprentissage chez l'enfant. Plus il apprendra tôt à gérer ses émotions, plus il sera épanoui, heureux et apte à se bâtir un réseau social. Il développera un équilibre émotionnel qui sera son meilleur allié pour toute sa vie. Il est donc important de se rappeler qu'il est normal qu'un enfant éprouve des émotions, mais qu'il faut lui fournir les bons moyens pour les exprimer.



Voici les étapes à suivre afin d'aider l'enfant à gérer ses émotions :



1- Les reconnaître :

- ✳ Regarder des images d'émotions dans des livres, revues, affiches, ... ;
- ✳ Mimez-les devant un miroir. Vous pouvez aussi changer votre voix selon l'émotion ;
- ✳ Dessinez-les.

2- Les nommer, les exprimer :

- ✳ À travers les histoires, inviter l'enfant à exprimer ce que peut ressentir le personnage ;
- ✳ Faites parler des toutous, des marionnettes, de l'émotion vécue lors d'une situation ;
- ✳ Donner l'exemple en verbalisant vos émotions (*Exemple : Je suis fâché parce que..., Je suis content parce que..., Je suis triste parce que...*) ;
- ✳ Après que l'enfant ait vécu une forte émotion, invitez-le à raconter l'évènement et dire comment il se sentait.



TRUC : Coller 2 images sur le frigo : une de tortue et l'autre de volcan.

Quand ça va bien, expliquer à l'enfant qu'il est comme la tortue (*calme, marche lentement, visage paisible*).

Quand ça ne va plus, lui expliquer qu'il est comme le volcan (*une forte explosion*).

Jouer souvent avec ces deux images aide l'enfant à comprendre.

3- Les maîtriser graduellement :

- ✳ Rappeler à l'enfant d'utiliser des mots au lieu de crier quand il est fâché. **FÉLICITEZ-** le dès qu'il démontre des efforts pour s'exprimer sans paniquer (quand il ressemble à la tortue). Quand il est calme, discuter avec lui des différents moyens qu'il peut utiliser pour maîtriser ses émotions ;
- ✳ Lorsqu'il vit intensément une émotion, lui dire que vous comprenez son émotion et qu'il a le droit d'être content, triste, ... ;
- ✳ Lui suggérer de prendre de grandes respirations, de se retirer dans un espace où il se sent à l'aise ;
- ✳ L'aider à libérer ses tensions en frappant un coussin ;
- ✳ Le féliciter dès qu'il se calme.



Pour conclure, il faut se rappeler qu'apprendre aux enfants à maîtriser leurs émotions demande de la patience et de la persévérance. Il faut y consacrer du temps mais on en ressort tous gagnants.



PLACE AUX ARTS ET AUX ACTIVITÉS!

Bricolage avec des moules en papier pour muffins

Matériels :

- ✦ Moules de papier de différentes couleurs
- ✦ Cartons
- ✦ Yeux
- ✦ Colle
- ✦ Imagination des enfants

Poisson d'avril



Activités avec des verres jetables

→ Des séries colorées

Procurez-vous plusieurs verres jetables en carton de différentes couleurs. Utilisez-les pour créer des séries que les enfants pourront compléter (Exemple : Vous pouvez disposer un verre bleu, un verre rouge et un verre jaune en ligne sur le sol. À la suite de ces trois verres, ajoutez un autre verre bleu. Encouragez les enfants à reconnaître la série (bleu, rouge, jaune, bleu, rouge, jaune, ...) et à poursuivre celle-ci en ajoutant des verres pour créer une longue file). Permettez aux enfants plus vieux de créer des séries originales chacun leur tour.



→ Reconnaissance des couleurs

Lors d'une activité impliquant les blocs, remettez un verre rouge, un verre bleu, un verre jaune et un verre de couleur verte à chacun. Invitez les enfants à remplir leurs verres de blocs aux couleurs correspondantes. Nommez les couleurs avec eux pendant qu'ils s'affairent à trier les blocs. Vous pouvez, par exemple, leur faire remplir un verre à la fois. Une fois leurs quatre verres remplis de blocs, encouragez les enfants à utiliser les blocs que ceux-ci contiennent pour concevoir une construction colorée. Cette méthode facilitera la distribution et le partage des blocs tout en permettant aux enfants de se pratiquer à reconnaître et associer des couleurs.

Comptines

Le poisson d'avril
Accroché au fil
Derrière ton dos
Avec un p'tit mot
Se moque de toi
Mais tu ne le vois pas
Tous les copains rient
Toi, tu ris aussi
Sans savoir pourquoi
Le poisson, c'est toi!

Petit lapin Pistache
Petit lapin cache-cache
Il jongle avec des œufs
C'est un jeu périlleux.
Petit lapin Pistache
Petit lapin cache-cache
Il jongle avec des œufs
C'est un jeu délicieux.

Expérience

Eau colorée

Remplir 2 verres d'eau, mettre du colorant jaune dans le 1^{er} et du colorant bleu dans le second. Placer un verre vide entre les deux. Placer une extrémité de papier essuie-tout dans chacun des verres d'eau et les autres extrémités dans le verre vide. *Voyez le résultat!*

