

Dé des sentiments

Partagez des situations qui vous font ressentir de la colère, de la joie, de la peur ou d'autres sentiments

Reconnaître et exprimer ses sentiments



Jouer ensemble

- Montrez à tout le monde les différents côtés du dé et parlez des différents sentiments que vous y avez collés.
- Commencez d'abord par lancer le dé et parlez d'un moment où vous avez ressenti le sentiment collé sur le dé.

Je me sens heureux quand je vois mes amis.

- Les enfants peuvent alors lancer le dé à tour de rôle et parler de moments où ils ressentent le sentiment obtenu.
- Si vous obtenez un sentiment difficile, partagez une solution qui vous a aidé à vous sentir mieux dans cette situation. Vous pouvez aussi demander aux enfants ce que vous auriez pu faire d'autre.

Vous aurez besoin :

- D'un dé avec des images de visages montrant des sentiments différents : collez des images sur un grand dé préexistant ou fabriquez le vôtre à l'aide de papier carton.

Plus d'idées



- Les enfants peuvent seulement choisir d'exprimer le sentiment plutôt que de parler d'une situation dans laquelle ils l'ont ressenti.
- Vous pouvez demander aux enfants de montrer, sur le dé, l'image de ce qu'ils ressentent aujourd'hui et d'expliquer pourquoi.