

Visages de la nature

Créez des visages montrant différentes émotions à partir de matériaux naturels

Reconnaître et exprimer ses



Jouer ensemble

- Partez à la recherche de matériaux : demandez aux enfants de ramasser des objets, dans le jardin ou dans le parc, qu'ils pourraient utiliser pour faire des visages.
- Posez tous les matériaux ensemble et dessinez des cercles à la craie sur le sol, pour que les enfants puissent créer leurs visages.
- Montrez comment faire un visage heureux à partir des matériaux, par exemple des pierres pour les yeux, des bâtons et des feuilles pour faire le sourire.
- Montrez une photo d'un visage triste et demandez à chaque enfant de créer un visage qui montre le même sentiment que celui de la photo, avec les matériaux.
- Parlez du visage réalisé par chaque enfant : discutez des différents matériaux utilisés et évoquez des moments où les enfants ont ressenti de la tristesse.
- Répétez l'exercice avec d'autres sentiments.



Vous aurez besoin :

- D'une collection de matériaux naturels trouvés à l'extérieur : bâtons, feuilles, fleurs, pierres ...
- De craies
- D'une sélection de photos de visages montrant des sentiments différents

Plus d'idées



- Pour les plus jeunes enfants, vous pouvez peut-être marquer sur le visage là où sont les yeux, le nez, les oreilles et la bouche pour qu'ils sachent où placer leurs matériaux.
- Pour les enfants plus âgés, vous pouvez demander à l'un d'eux de faire une grimace et le reste du groupe doit deviner de quel sentiment il s'agit.

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.

Trésors spéciaux

Montrez et parlez de nos “trésors spéciaux” qui rendent heureux ou qui aident à nous sentir mieux lorsque nous sommes tristes

Reconnaître
et exprimer
ses sentiments



Jouer ensemble

- Montrez votre “trésor spécial” aux enfants et parlez de lui : ce qu’il est, ce qu’il fait, où vous l’avez obtenu et pourquoi il vous rends heureux.
- Demandez à chaque enfant de présenter son “trésor spécial” de la même manière que vous l’avez fait.
- Les enfants peuvent aussi montrer comment ils l’utilisent ou jouent avec lui.
- Demandez aux enfants de repérer les “trésors spéciaux” similaires ou différents, ce qui montre que les “trésors spéciaux” sont spécifiques à chacun.

Vous aurez besoin :

- D’un de vos “trésors spéciaux”
- De “trésors spéciaux” venant des enfants, par exemple un jouet, une photo, une couverture, ...

Plus d'idées



- Prenez des photos des “trésors spéciaux” des enfants ainsi que du vôtre et utilisez-les dans une exposition pour montrer l’éventail des trésors collectés.
- Vous pouvez proposer un “trésor spécial” de groupe, qui permettrait à chacun de le câliner ou de jouer avec lui, si il se sent triste et qu’il n’a pas son “trésor special” avec lui.

La boîte des sentiments

Un jeu de lancer avec comme cibles des boîtes montrant différentes émotions



Vous aurez besoin :

- De boîtes
- De papier et de stylos
- De balles

! Pourquoi cette activité est importante ?

- Elle améliore la compréhension qu'ont les enfants de leurs émotions et de leurs sentiments.
- Elle aide les enfants à reconnaître que tous les sentiments sont importants.



Jouer ensemble

- Récupérez trois boîtes vides et posez-les sur le sol.
- Dessinez un visage heureux, un visage en colère et un visage triste à coller sur chaque boîte.
- Utilisez une balle jetez-la dans la boîte triste, puis encouragez les enfants à le faire eux-mêmes.

Lançons ensemble la balle dans la boîte en colère.

Pouvez-vous la jeter dans la boîte heureuse ?

- Vous pouvez choisir d'ajouter plus de boîte avec d'autres émotions.
- En jouant, vous pouvez parler des moments où ils ont ressenti ces différentes émotions ?



L'heure de
l'histoire :
"Je ressens"

Construisez une
bibliothèque de vocabulaire
émotionnel en partageant
des histoires sur
les sentiments

Reconnaître
et exprimer
ses sentiments



Jouer ensemble

- Lisez le livre en montrant les images.
- Choisissez des images spécifiques du livre pour explorer les différents sentiments que les personnages éprouvent.
- Discutez ensemble pour se mettre d'accord sur les sentiments à choisir.
- Écrivez chaque sentiment sur un post-it et collez les au-dessus de chaque personnage.
- Vous pouvez également demander aux enfants ce que les personnages de l'histoire disent à propos de leurs sentiments et vous entraîner à les dire ensemble.
- Vous pouvez également les écrire sur des post-it à coller près des personnages.

Vous aurez besoin :

- Des livres sur les sentiments et les émotions vous pouvez les retrouver sur www.estimedesoietdesautres.be/outils.html
- D'un bloc de petits post-it
- De cartes sur les sentiments et les émotions

Plus d'idées



- Fournissez des ressources, des marionnettes ou d'autres accessoires appropriés, en lien avec le livre que vous avez partagé afin de donner aux enfants plus d'occasions de reconstituer l'histoire.

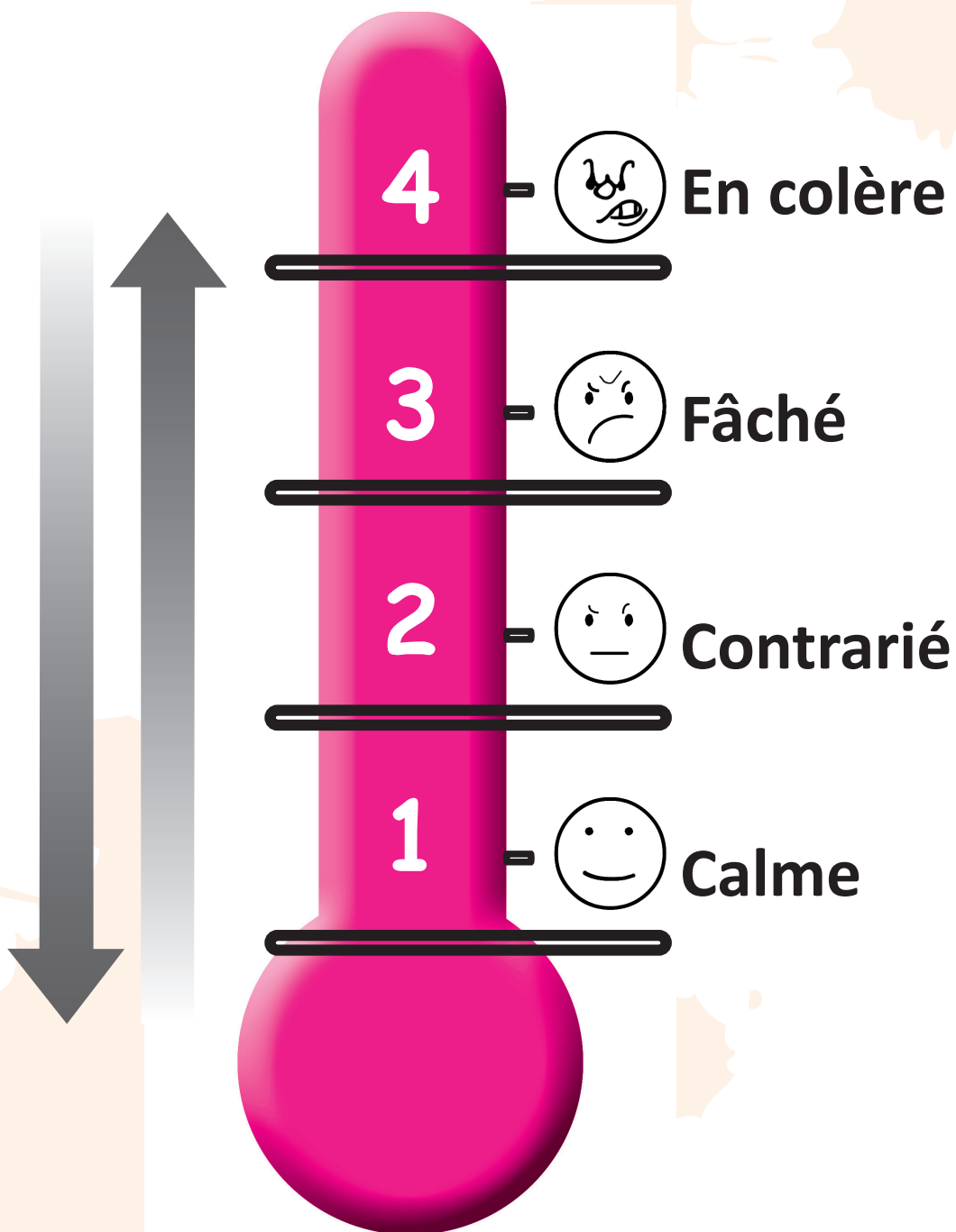


Comprendre la colère

Pour aider votre enfant à exprimer comment il se sent.

- Vous pouvez afficher ce thermomètre afin que l'enfant puisse montrer comment il se sent et où il se situe sur l'échelle du thermomètre.

Le thermomètre de la colère



Les sentiments positifs

Pour améliorer les capacités de
votre enfant à identifier les sentiments positifs.

7E

Vous aurez besoin de



- Dessinez-vous ou collez votre photo dans la première case
- Écrivez dans les 3 autres cases.

Voilà une photo de moi

Les choses qui me rendent heureux

Les choses qui me font me sentir fier

Les choses qui me rendent
enthousiaste

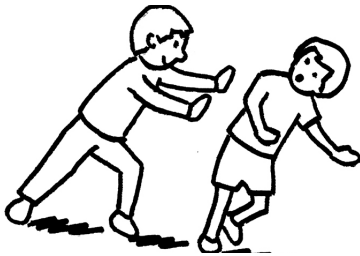
Reconnaître les sentiments

Pour améliorer les capacités de votre enfant à identifier et à reconnaître les sentiments.

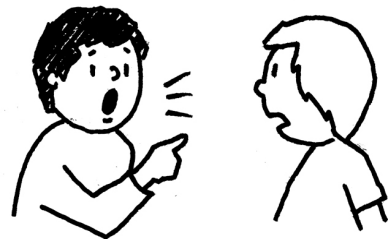
Vous aurez besoin de



- Coupez les cartes de situations.
- Proposez une carte à l'enfant.
- Demandez lui comment il pourrait se sentir dans cette même situation.



Un garçon t'a poussé dans la cour de récréation.



Ton frère t'a crié dessus parce qu'il était de mauvaise humeur.



Tu as eu de mauvais résultats à un contrôle.



Ton professeur t'a félicité pour ton travail en classe.



Tu as reçu exactement ce que tu voulais pour ton anniversaire.



Parlons-en...

Vous pouvez aussi demander ce que l'enfant peut faire pour aller mieux et rappeler-lui les Règles d'Or !

Les Règles d'Or pour une Bonne Solution



Ça me fait me sentir mieux



Ça ne me fait pas de mal ni à personne d'autre

A à Z des sentiments

Pour améliorer le vocabulaire de votre enfant à identifier les sentiments.

Vous aurez besoin de



- Pensez à des sentiments pour chaque lettre de l'alphabet et écrivez-les.

Aujourd'hui je me sens...

A

H

O

Vexé

B

I

P

W

en Colère

J

Q

eXcité

Déçu

K

R

Y

Ennuyé

L

S

Z

F

M

T

G

N

U



Transformez ce jeu en un jeu de mémorisation : Aujourd'hui, je me sens agacé, Aujourd'hui, je me sens agacé et courageux etc...

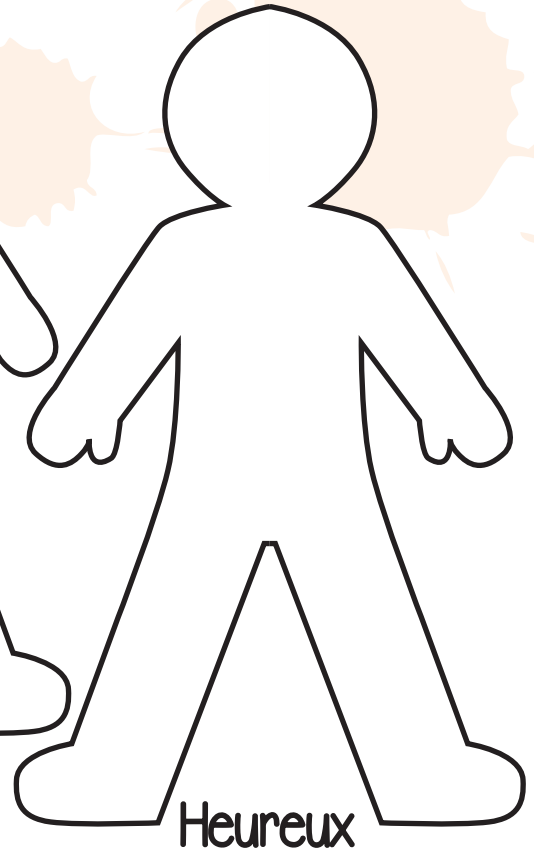
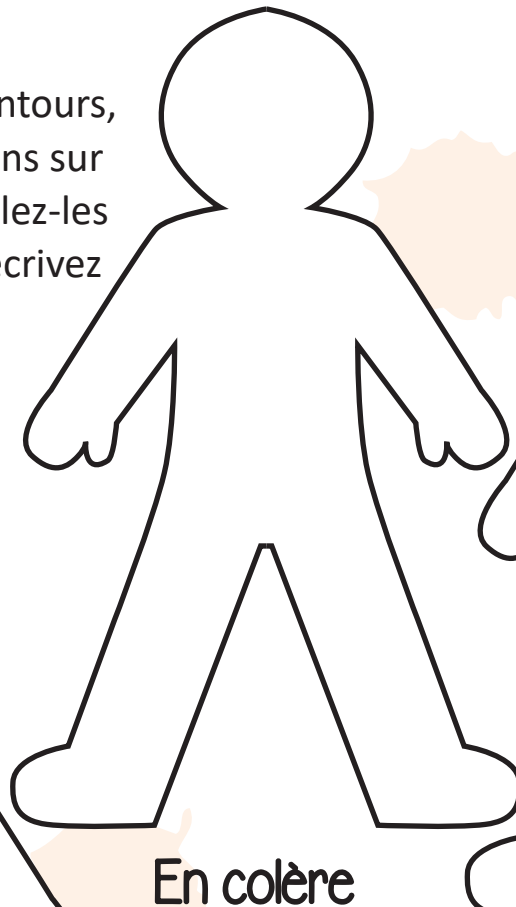
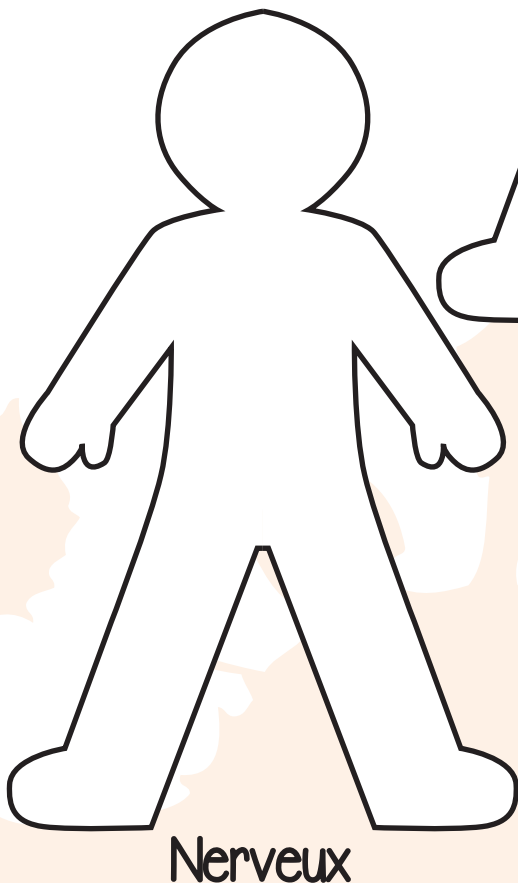
Là où nous ressentons nos sentiments

Pour aider votre enfant à comprendre ce qui se passe dans son corps lorsqu'il ressent différents sentiments.

Vous aurez besoin de



- Découpez selon les contours, les dessins des réactions sur la page suivante et collez-les ici ou dessinez-les et écrivez vos propres idées.



Parlons-en...

Partagez avec l'enfant la dernière fois où vous vous êtes sentis nerveux.

Demandez-lui de le faire aussi :

As-tu ressenti les mêmes choses dans vos corps ?

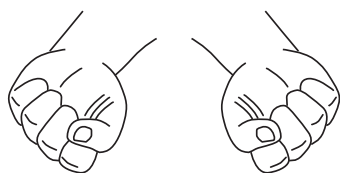
Comment as-tu fait pour aller mieux ?



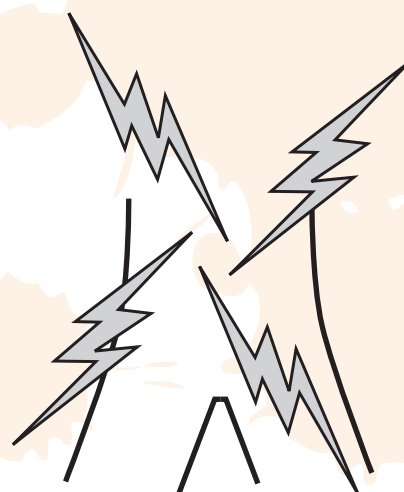
À tour de rôle, mimez différentes réactions physiques par exemple les genoux qui tremblent, le mal au ventre. L'autre personne doit deviner de quel sentiment il s'agit.

Réactions dans ton corps face aux différents sentiments.

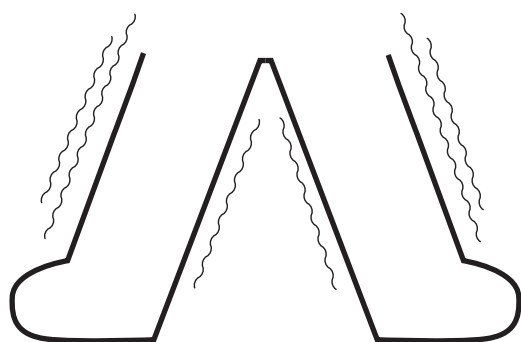
10E



Je serre les poings



Mon ventre me fait mal



Mes jambes tremblent



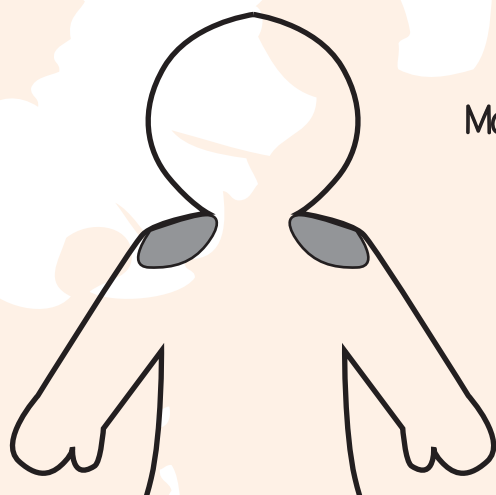
Je serre les dents



Mon coeur bat plus vite



Mon visage devient chaud



Mes épaules se détendent



Je souris

Journal de nos sentiments

Pour aider votre enfant à identifier ses sentiments et l'aider à comprendre qu'ils peuvent changer.

Vous aurez besoin de



- Dessinez, écrivez ou collez des représentations de sentiments dans les espaces ci-dessous.

Lundi matin, je me suis senti

L'après-midi, je me suis senti

Mardi matin, je me suis senti

L'après-midi, je me suis senti

Mercredi matin, je me suis senti

L'après-midi, je me suis senti

Jeudi matin, je me suis senti

L'après-midi, je me suis senti

Vendredi matin, je me suis senti

L'après-midi, je me suis senti

Parlons-en...

Chaque soir pendant 5 jours, vous et l'enfant pouvez parler d'un ou deux sentiments que vous avez ressentis pendant la journée.

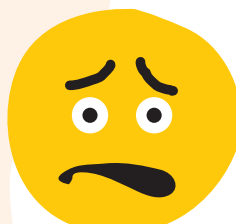
Cela aide les enfants à comprendre que ses sentiments changent.



HEUREUX



EN COLÈRE



MAL À L'AISE



TRISTE



JALOUX

Montrer tes sentiments

Pour aider votre enfant à reconnaître et à identifier les sentiments des autres.

Vous aurez besoin de



- Dessinez ou collez des photos dans les espaces ci-dessous.

Dessine ou colle une photo d'une femme triste.

DEMANDEZ : Pourquoi penses - tu que la femme est triste ?



Dessine ou colle une photo d'un garçon heureux.

DEMANDEZ : Pourquoi penses - tu que le garçon est heureux ?



Dessine ou colle une photo d'une fille en colère.

DEMANDEZ: Pourquoi penses - tu que la fille est en colère ?



Parlons-en...

Parlez de ce que la personne ressent et pourquoi. C'est une bonne activité à réaliser lorsque vous attendez le bus, que vous mangez dans un restaurant, ou marchez dans le parc.



Vous pouvez aussi jouer à ce jeu si votre enfant est contrarié. Dessiner aide les enfants à exprimer leurs sentiments et les encourage à en parler.

Vous pouvez aussi prendre des photos les uns des autres où vous semblez triste, joyeux, fâché, etc.

Tableau des sentiments

Pour améliorer les capacités de votre enfant à identifier et à décrire les sentiments.

- Utilisez ce tableau pour identifier et parler des sentiments que vous et votre enfant pourriez ressentir.



HEUREUX



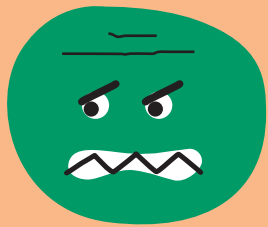
EN COLÈRE



MAL À L'AISE



DÉÇU



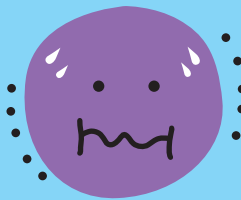
JALOUX



SURPRIS



EXCITÉ



NERVEUX



TRISTE



SEUL



GÊNÉ



ENNUYÉ
(Qui s'ennuie)

Jeu de conversation

Pour améliorer les capacités de communication de votre enfant et l'aider à exprimer ses sentiments et émotions.

Les albums de famille

- Les enfants aiment regarder des photographies, particulièrement si leurs amis, leur famille ou eux-mêmes y apparaissent.
- Parcourez un album avec l'enfant et demandez lui comment se sentent les personnes sur les photos.
- Encouragez-les à penser à autant de mots que possible pour décrire les sentiments.
- Demandez à l'enfant pourquoi il pense que la personne se sent comme cela.

Le téléphone arabe

- Une famille ou des d'amis sont assis en cercle.
- La première personne chuchote une simple phrase à la personne suivante, qui le chuchote au suivant et ainsi de suite jusqu'à la dernière.
- La dernière personne dit à voix haute ce qu'elle vient juste d'entendre, ce qui est souvent très différent de la phrase de départ.
- Ce simple jeu montre aux enfants comment les malentendus arrivent, même chez les adultes, et pourquoi il est important d'écouter attentivement.

Le ni oui, ni non !

- Ce simple jeu peut se jouer partout, n'importe quand.
- Cela fait beaucoup rire et les enfants l'adorent.
- Posez des questions à votre enfant et il doit répondre sans dire "oui" ou "non".
- Faites ça à tour de rôle.
- Le jeu améliore la communication.
- Vous pouvez aussi l'utiliser pour explorer de manière amusante les problèmes ou les sentiments.