Les Émotions

4e à la 6e année

Objectif

Le bien-être est étroitement lié à l'autorégulation émotionnelle. La première étape est donc d'être mieux équipé à identifier nos émotions afin de pouvoir mieux les communiquer aux individus de notre entourage. De plus, ça nous permet aussi de mieux identifier des stratégies pour réguler les émotions que nous catégorisons comme « difficiles » ou « négatives » tel que la colère, la peur et la tristesse. La leçon à retenir : toutes les émotions ont leur place! Il suffit de le vivre, l'accepter et apprendre à gérer nos émotions de façon efficace!

Matériel requis

- Cahier ligné
- Pancarte, carton ou ordinateur
- Marqueurs ou crayons de couleur
- Colle ou ruban gommé
- Ciseau
- Magazines ou imprimante
- *Optionnel : Film Sens dessus dessous (Inside Out)*
- *Optionnel : Impression du jeu des émotions*

Durée

- Entre 15-45 minutes (plus long si vous prévoyez avoir des discussions avec vos enfants quant aux émotions et/ou si vous voulez jouer des jeux retrouvés sur le site web ou autres jeux de société sur les émotions)

Déroulement

- Débuter en demandant à votre enfant d'écrire ou de nommer les 5 émotions de base (tristesse, colère peur, joie et dégoût, ou les émotions qu'ils connaissent) et un exemple concret pour chacun. Par exemple : Dégoût – Quand je dois manger du brocoli! *Truc : Vous pouvez visionner le film Sens dessus dessous avant de débuter l'activité pour faire la mise en scène.*
- Par la suite, sois en utilisant les personnages du film *Sens dessus dessous* ou en créant leurs propres personnages pour chacune des 5 émotions de base, demander à votre enfant de dessiner, découper, imprimer ou écrire 2-3 stratégies pour gérer cette émotion. *Truc : Si votre enfant a accès à un ordinateur, il peut aussi utiliser Google Slides ou PowerPoint afin de présenter son produit final à toute la famille – ce qui peut susciter de belles conversations!*

Extras :

- *Vous pouvez aussi développer un système de check-in à l'aide des personnages du film* Sens dessus dessous *pour faire un check-in visuel avec votre enfant. Par exemple, lorsque l'enfant se lève le matin, après le dîner ou autre transition dans la journée, leur demander d'identifier l'émotion ressentie à ce moment-là par l'entremise d'un visuel ou de la parole – ceci permet de faire des rappels quant à leurs stratégies identifiées pour faciliter l'autorégulation.*
- *Vous pouvez aussi visiter le site web cité dans le matériel ou naviguer l'internet afin de trouver des jeux éducatifs qui touchent les émotions et de jouer en famille!*
- *Visiter ce site web pour d'autres activités qui touchent les émotions.*