

Activités pour vous et votre enfant

Module 1 – Les sentiments

Dans les premières semaines d'activité du programme "Les Amis de Zippy", les enfants parlent de leurs émotions, de leurs sentiments – se sentir heureux, triste, en colère, ennuyé, jaloux ou nerveux. Ils se pratiquent à dire comment ils se sentent dans diverses situations et explorent des façons de se sentir mieux. Le but est d'augmenter leurs habiletés à identifier les émotions positives et négatives et d'apprendre comment faire pour se sentir mieux lorsqu'ils sont confrontés à des émotions difficiles à vivre.

Voici six activités de renforcement des acquis que vous pouvez faire avec votre enfant.

Conseils- Les sentiments

- Les enfants doivent savoir qu'ils peuvent parler de leurs sentiments. Donnez-leur l'exemple en leur disant comment vous vous sentez et pour quelle raison: Papa est triste aujourd'hui parce que... Maman n'est pas bien parce que...
- Lorsque votre enfant éprouve des émotions difficiles, comme la colère ou la nervosité, encouragez-le à nommer ses émotions et à en parler.
- Ayez du matériel à dessin et de la pâte à modeler disponibles. Il est parfois plus facile pour les enfants de « dessiner » ou de « réaliser » leurs émotions plutôt que d'en parler.
- L'heure du coucher est un bon moment pour parler de ce qui s'est passé dans la journée et pour discuter de problèmes qui peuvent troubler votre enfant.

Activité 1	Montrer vos sentiments
Objectif	Augmenter les habiletés de votre enfant à identifier et à décrire ses sentiments
Durée	10 minutes
Matériel requis	Crayons et papier
Quoi faire?	Demandez à votre enfant de faire des dessins montrant comment les gens se sentent – dessiner un garçon heureux, une petite fille effrayée, un homme en colère, une femme triste. Ou encore, l'enfant peut regarder dans des magazines et trouver des photos de gens montrant ces différents sentiments. Demandez –lui : « Pourquoi est-ce que le garçon est heureux? Pourquoi la dame est-elle triste? As-tu déjà été en colère? Comment te

	<p>sentais-tu?”</p> <p>Vous pouvez aussi jouer un jeu si vous voyez que l'enfant est préoccupé. Dessiner aide les enfants à exprimer leurs émotions et les encourage à en parler.</p>
--	---

Activité 2	Vois-tu la même chose que moi?
Objectif	Aider votre enfant à reconnaître et identifier les émotions des autres
Durée	10 minutes
Matériel requis	Rien
Quoi faire?	<p>Demandez à votre enfant d'identifier les sentiments des personnes, que ce soit des personnages à la télé, des membres de la famille ou des gens dans un lieu public. Votre enfant doit vous dire comment cette personne se sent et pourquoi il pense cela. C'est une bonne activité à faire lorsque vous attendez l'autobus, lorsque vous mangez au restaurant ou que vous faites une promenade au parc. Vous aussi vous pouvez jouer.</p>

Activité 3	Le journal de nos sentiments
Objectif	Aider votre enfant à identifier ses émotions et les émotions et sentiments des autres
Durée	5 minutes par jour, pendant une semaine
Matériel requis	Crayons, papier et un vieux magazine
Quoi faire?	<p>Chaque soir, pendant une semaine, vous et votre enfant vous parlez d'un sentiment que vous avez éprouvé pendant la journée. Vous pouvez dessiner, écrire des mots simples ou trouver des photos dans un magazine montrant des personnes ayant les mêmes sentiments que vous. Au bout de 7 jours, revoyez l'ensemble des émotions avec votre enfant. Cela aide les enfants à comprendre que nos émotions changent – parfois nous sommes heureux, d'autres fois tristes.</p>

	Cela peut être amusant de mimer ou de jouer ces sentiments et de vérifier si l'enfant peut deviner de quel sentiment il s'agit.
--	---

Activité 4	Aujourd'hui, je me suis senti...
Objectif	Augmenter les habiletés de votre enfant à identifier les émotions et à apprendre des façons de composer avec ces sentiments
Durée	10 minutes
Matériel requis	Rien
Quoi faire?	<p>Assoyez-vous avec votre enfant. Chacun doit penser à une bonne chose qui est survenue dans la journée et à une mauvaise chose. Chacun votre tour, expliquez comment vous vous êtes sentis et pourquoi vous avez eu ces émotions. Pour la mauvaise chose, dites clairement à votre enfant ce que vous avez fait pour vous sentir mieux, ce que vous auriez pu faire d'autre pour vous sentir mieux.</p> <p>C'est une bonne activité à faire à l'heure du coucher. Il est aussi important que vous parliez de vos propres sentiments que d'écouter votre enfant.</p>

Activité 5	Gestion de la colère
Objectif	Augmenter les habiletés de votre enfant à composer avec la colère
Durée	10 minutes
Matériel requis	Rien
Quoi faire?	<p>Vous devez faire cette activité rapidement après que votre enfant ait été en colère – au coucher ou le jour suivant. Parlez de l'incident et demandez-lui pourquoi il était si en colère. Demandez-lui comment il s'en est tiré avec cette colère et donnez-lui des indications sur ce qu'il aurait pu faire également – par exemple, en parler à quelqu'un, prendre de grandes respirations, penser à quelque chose</p>

	<p>d'agréable. Notez bien : les solutions présentées doivent faire en sorte que votre enfant se sente mieux mais pas au détriment des autres personnes.</p> <p>Vous pouvez également faire cette activité pour explorer des façons de composer avec d'autres émotions difficiles, comme la nervosité ou la jalousie</p>
--	---

Activité 6	Faire face à la nervosité
Objectif	Augmenter les habiletés de votre enfant à identifier des façons de faire face à la nervosité
Durée	10 minutes
Matériel requis	Un crayon et du papier
Quoi faire?	<p>Tous les enfants sont nerveux de temps à autre et cela peut s'avérer très inconfortable. Aidez votre enfant à identifier et à décrire une situation qui le rend nerveux. Demandez-lui de décrire le sentiment et discutez de façons de réagir face à cette émotion. Vous pouvez donner des suggestions – prendre des grandes respirations, parler à quelqu'un qui peut nous aider, penser bien comme il faut à ce qu'on va dire. Écrivez les suggestions sur une feuille de papier et demandez à votre enfant de les illustrer. Par la suite, accrochez le papier au mur dans un endroit où vous et votre enfant le verrez souvent.</p> <p>Cette activité peut s'avérer particulièrement aidante si votre enfant se sent nerveux par rapport à quelque chose d'imminent.</p>