

Équipements	Du papier, des marqueurs
Résultat(s) d'apprentissage	Identifier les moyens par lesquels les arts et la créativité peuvent encourager la maîtrise de soi, et utiliser l'expression artistique pour composer avec un problème ou avec des émotions vives.

Description

Expliquez à l'enfant que l'exercice de la créativité est une bonne stratégie pour composer avec les problèmes et gérer les émotions fortes. Des exemples d'activités créatives qu'on peut faire pour surmonter les problèmes et maîtriser les émotions vives incluent la musique, l'art visuel, la danse/le mouvement, l'écriture créative, et le théâtre. Invitez l'enfant à choisir l'un ou l'autre de ces moyens pour exprimer sa créativité et ses sentiments par la voie de l'art qu'il ou elle choisit. L'enfant pourrait danser ou bouger au rythme d'une musique entraînante, écrire une histoire à propos d'un personnage qui éprouve certaines émotions, interpréter ses propres sentiments dans un sketch, ou choisir une autre façon pour s'exprimer.

Demandez à l'enfant de créer quelque chose qui peut ou bien l'aider à composer avec un problème ou une émotion très vive, ou bien l'aider à exprimer ses sentiments. Invitez l'enfant à partager ce qu'il ou elle vient de créer, et demandez-lui comment il ou elle se sent après avoir eu cette possibilité de s'exprimer d'une manière créative.

Compétences de bien-être émotionnel



RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies d'autogestion et de prise de décisions, et des compétences interpersonnelles.



RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et des stratégies qui favorisent des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui favorisent un processus décisionnel responsable, la conscience de soi et la conscience sociale.



Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante d'un apprentissage favorisant le bien-être émotionnel. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à l'enfant et discutez des réponses avec l'enfant.

- Pourquoi est-ce que tu penses que le fait d'être créatif nous aide à mieux gérer les problèmes et les émotions?
- Comment est-ce que tu te sentais après avoir partagé l'art que tu as créé?