

Équipements	Papier, des marqueurs, autre matériel artistique
Résultat(s) d'apprentissage	Faire preuve de conscience de soi en exprimant ses sentiments et en élaborant des stratégies pour composer avec les émotions.

Description

Expliquez à l'enfant que le fait d'apprendre différents moyens pour s'exprimer et pour parler de ses sentiments est bénéfique pour la conscience de soi et la santé. Demandez-lui de réfléchir aux derniers jours et identifier certains sentiments qu'il ou elle a éprouvés pendant cette période. Parlez des stratégies que l'enfant a utilisés pour composer avec ces sentiments, lesquelles qui ont marché mieux que d'autres, et des démarches qu'il ou elle pourrait considérer la prochaine fois. Faites 5 pochettes en papier; décorez-les ou coloriez-les, et étiquetez-les comme suit : Ça va très bien, Ça va bien, Ça va assez bien, Ça pourrait mieux aller, et Ça ne va pas bien. Demandez à l'enfant de créer ou décorer quelque chose qui représente l'enfant et qui peut se glisser facilement dans les pochettes (par exemple, une petite figurine façonnée d'un bâtonnet de Popsicle, un dessin incorporant son prénom, etc.).



Au cours de la journée, invitez l'enfant à mettre son petit avatar dans la pochette qui représente le mieux son état d'esprit. Après qu'il ou elle aura fait son choix, demandez-lui pourquoi il ou elle se sent ainsi. Au besoin, faites un remue-méninges pour identifier des stratégies pour composer avec ces émotions. Vous pourriez inviter d'autres membres de la famille à créer eux aussi un avatar et le déplacer d'une pochette à l'autre au cours de la journée. Ils peuvent évidemment participer eux aussi à la conversation pour s'exprimer sur leurs sentiments.

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.

- *Est-ce que tes sentiments ont changé au cours de la journée? Pourquoi ou pourquoi pas?*
- *Est-ce que tu le trouves facile de parler de tes émotions? Pourquoi ou pourquoi pas?*