

Équipements	Du papier, des ciseaux, des marqueurs
Résultat(s) d'apprentissage	Définir les personnes, les endroits et les choses qui soutiennent le bien-être émotionnel, et souligner l'importance de ces relations.

Description

Dessinez les contours d'un cœur sur une feuille de papier et découpez la forme de cœur. Demandez à l'enfant de réfléchir aux personnes, aux endroits et aux choses qui sont significatifs pour lui ou pour elle et qui lui apportent du bonheur. Cela pourrait être des camarades, des membres de la famille, un animal de compagnie, un lieu favori, un passe-temps, ou une combinaison de ces éléments. Invitez l'enfant à dessiner ces personnes, choses et endroits sur le découpé.

On pourrait inviter les enfants plus âgés à ajouter une phrase sur chaque élément qu'ils dessinent. Une fois qu'il ou elle aura fini son dessin, demandez à l'enfant pourquoi il a choisi chacun des éléments qu'il a mis sur son cœur. Discutez les moyens par lesquels ces personnes, ces choses et ces endroits l'aident lorsqu'il ou elle se sent triste, isolé(e) ou fâché(e).

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 ces personnes, endroits et choses t'aident également lorsque tu te sens heureux/heureuse? Pourquoi ou pourquoi pas?
- Si un(e) ami(e) ou un membre de ta famille dessinait les personnes, les endroits et les choses qu'il ou elle trouve significatifs, penses-tu que les dessins soient pareils aux tiens ou différents? Pourquoi?