

Équipements	Matériel d'artisanat pour façonner une boîte aux lettres ou une pochette, bouts de papier, marqueur
Résultat(s) d'apprentissage	Définir et reconnaître une variété de sentiments et discuter des idées pour composer avec ces sentiments.

Description

Façonnez une boîte aux lettres en vous servant d'une boîte à chaussures, ou bien créez une pochette avec du papier de bricolage. Découpez des morceaux de papier pour mettre dans la boîte aux lettres.

Au cours de la journée, lorsque l'enfant éprouve tel ou tel sentiment, encourage-le à écrire le sentiment sur un des bouts de papier et le mettre dans la boîte aux lettres. Continuez à le faire tout au long de la journée.

En fin de journée, demandez à l'enfant de partager les sentiments qu'il a mis dans la boîte aux lettres, puis discutez des stratégies pour gérer et composer avec chacun de ces 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 tu as éprouvé un sentiment en particulier aujourd'hui, plus fort que tous les autres? Pourquoi est-ce que tu penses que c'était le cas?
- Est-ce que tu éprouves les mêmes sentiments chaque jour? Pourquoi ou pourquoi pas?