

| | |
|--------------------------------|--|
| Équipements | Un sac à sandwich en plastique, de la farine ou de la pâte à modeler, deux ballons, des ciseaux, des marqueurs ou des stylos |
| Résultat(s) d'apprentissage | Façonner une balle anti-stress pour aider l'enfant avec la maîtrise de soi lorsqu'il ou elle ressent des émotions vives. |

Description

Expliquez à l'enfant que les balles anti-stress sont bonnes pour apaiser les émotions vives telles que la colère, la tristesse ou l'anxiété. Soulignez que, lorsque nous éprouvons des émotions très fortes, nos muscles se contractent et notre respiration devient moins profonde tandis que le corps se prépare à agir. L'action de serrer une balle anti-stress peut apaiser cette tension et nous encourager à nous relaxer. Invitez l'enfant à façonner sa propre balle anti-stress qu'il ou elle peut utiliser lorsqu'il/elle se sentira stressé(e).

Pour commencer, remplissez le sac en plastique au trois-quarts de farine ou de pâte à modeler, exprimez l'air hors du sac, et scellez-le. Découpez le manchon d'un ballon et insérez le sac à sandwich là-dedans. Découpez le manchon d'un deuxième ballon et insérez le premier ballon dans le deuxième, en veillant à couvrir et bloquer l'extrémité ouverte du premier ballon. Utilisez des marqueurs ou des stylos pour décorer la balle anti-stress ou lui donner un « visage ». Encouragez l'enfant à serrer la balle anti-stress tout au long de la journée, lorsqu'il ou elle éprouve des émotions vives.

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.

- *Pour quelles émotions est-ce que la balle anti-stress serait utile, à ton avis?*
- *Quels autres outils ou stratégies est-ce que tu pourrais utiliser lorsque tu éprouves des émotions vives?*