

Équipements	Du papier des marqueurs, un récipient, un chronomètre
Résultat(s) d'apprentissage	Identifier une variété d'émotions éprouvées par l'enfant et par les autres personnes.

Description

Pour faire cette activité, il faut au moins deux participant(e)s. Commencez par discuter avec les enfants l'importance de reconnaître leurs propres émotions et celles d'autrui. Soulevez les points suivants :

- Si nous sommes conscients de comment nous nous sentons et des émotions que nous éprouvons, nous sommes plus aptes à comprendre pourquoi nous nous sentons ainsi, et mieux équipés pour gérer les émotions
- Les émotions peuvent donner lieu à des pensées et des comportements sans qu'on ne s'en rende compte
- Si nous comprenons les émotions, nous savons quand il faut demander de l'aide
- Si nous comprenons les émotions, nous avons une meilleure capacité à reconnaître les situations ou circonstances où d'autres personnes éprouvent certaines émotions

Demandez aux enfants d'identifier toutes les émotions qu'ils ou elles connaissent et dressez-en la liste. Si les enfants ont besoin d'idées pour lancer le processus de réflexion, donnez des exemples de la liste ci-dessous.

- Fâché(e)
- Triste
- Gêné(e)
- Effrayé(e)
- Vexé(e)
- Embrouillé(e)
- Dégoûté(e)
- Soulagé(e)
- Excité(e)
- Heureux/heureuse
- Inquiet/inquiète
- Surpris(e)
- Relaxe
- Solitaire
- Penaud(e)
- Joyeux/joyeuse

Notez chaque émotion sur un morceau de papier et mettez tous les morceaux de papier dans un récipient. Assurez-vous que les enfants savent la signification de chaque émotion avant de faire l'activité.

À tour de rôle, les participants tirent un morceau de papier du récipient et font un dessin de l'émotion qui y est consignée. Les autres participants doivent deviner de quelle émotion il s'agit. Prévoyez une durée spécifique pour la devinette. Lorsque l'émotion est identifiée correctement ou que le temps est écoulé, demandez à chaque personne d'exprimer l'émotion sous forme d'une expression faciale ou une expression corporelle (ou les deux).

Demandez aux enfants quels sentiments vont de pair avec l'émotion, c'est-à-dire les moyens par lesquels l'émotion se manifeste physiquement, mentalement etc. (par exemple, une petite boule au ventre, une tension dans les muscles, etc.). Encouragez les enfants à réfléchir aux manifestations des différentes émotions chez d'autres personnes. Est-ce que cela varie d'une personne à l'autre?

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 toi personnellement, quelles émotions ont été les plus faciles à reconnaître? Et les plus difficiles?*
- *Si tu reconnais une émotion difficile, comme la colère ou la tristesse, qu'est-ce que tu peux faire pour gérer cette émotion?*