



Partager une histoire d'une nouvelle manière

Partagez avec votre enfant un livre dans lequel des personnages éprouvent des émotions (par exemple, heureux-se, triste, effrayé-e, inquiet-e, etc.). Arrêtez-vous sur une page où le personnage montre une expression. Demandez à votre enfant : «Que penses-tu qu'il-elle ressent?», «Pourquoi ressent-il-elle cela? » ou «Regarde son visage, comment peux-tu dire qu'il-elle est __? ». Vous pouvez également lui poser les questions suivantes : «As-tu déjà ressenti __. Qu'est-ce qui te fait ressentir cela?» ou «Que va-t-il se passer ensuite?» ou «Que devrait-il-elle faire?». Ne vous arrêtez pas trop longtemps sur une page et poursuivez la discussion tant que votre enfant montre de l'intérêt.

Réaliser un livre des émotions avec votre enfant

Un projet facile à réaliser avec votre enfant consiste à fabriquer un livre maison. Tout ce dont vous avez besoin, est du papier, des crayons de couleur ou des marqueurs et une agrafeuse. Vous pouvez créer un livre sur une émotion et demander à votre enfant de remplir les pages avec des choses qui lui font ressentir cette émotion. Par exemple, un «livre du bonheur» peut contenir des images que vous et votre enfant avez dessinées de choses qui le-la rendent heureux-se ou des images découpées dans des magazines qui sont collées sur les pages. Une autre approche peut consister à consacrer une page à une émotion et à faire en sorte que le livre porte sur une variété de mots de sentiments (heureux-se, fâché-e, surpris-e, effrayé-e, irrité-e, fier-e, etc.). Pour les enfants qui ont beaucoup à dire sur leurs sentiments, vous pouvez leur demander de vous dire une phrase sur ce qui les fait ressentir une émotion et vous écrivez la phrase sur la page. Ensuite, votre enfant peut découper une image et la coller sur le livre ou dessiner une image correspondant à l'émotion. Attention, cette activité sera agréable si vous la faites avec votre enfant, mais elle sera difficile à réaliser seul.





Jouer à faire la grimace avec votre enfant

Vous commencez le jeu en disant: «Je vais faire une grimace, devine ce que je ressens en regardant ma grimace». Faites ensuite une grimace de joie ou de tristesse. Lorsque votre enfant devine le mot correspondant au sentiment, vous pouvez lui répondre en disant: «C'est vrai. Sais-tu ce qui me fait sentir comme ça?» Poursuivez en décrivant quelque chose de simple qui vous fait ressentir l'émotion (par exemple, un chaton en peluche me rend heureux-se, je suis triste lorsqu'il pleut et que nous ne pouvons pas aller au parc). Attention, ce n'est pas le moment de parler des circonstances adultes qui sont liées à vos émotions (par exemple, «Quand ton papa ne m'appelle pas, je me sens triste»). Dites ensuite à votre enfant : «A ton tour, tu fais une grimace et je devine ce que tu ressens». Ne soyez pas surpris-e si votre enfant choisit la même chose que vous, il faudra du temps avant de pouvoir être créatif-ve avec ce jeu. Une fois que vous avez deviné, demandez à votre enfant de nommer ce qui lui fait ressentir cette émotion. Continuez à jouer à tour de rôle jusqu'à ce que votre enfant vous montre qu'il n'est pas intéressé à poursuivre le jeu.

Jouer à «Miroir, miroir... Que vois-je?» avec votre enfant



Jouez à ce jeu avec votre enfant à l'aide d'un miroir à main ou d'un miroir mural. Regardez dans le miroir et dites «miroir, miroir, que vois-je?». Ensuite, faites un visage qui exprime une émotion. Ensuite, nommez l'émotion en disant «Je vois une maman triste qui me regarde». Tournez-vous vers votre enfant et dites-lui «à toi». Aidez votre enfant à se souvenir de la phrase «miroir, miroir, que vois-je?»



Il se peut que vous ayez à la dire avec votre enfant. Ensuite, dites à votre enfant de faire une grimace et aidez-le/la à dire la phrase suivante: «Je vois un Patrick heureux qui me regarde». Ne soyez pas surpris-e si votre enfant veut toujours faire l'émotion que vous venez de démontrer. Jouez ce jeu jusqu'à ce que votre enfant se désintéresse.