



**Aujourd'hui, nous
parlons d'émotions**



Chers parents, chers collègues,

J'ai le plaisir de vous partager cet E-book qui se porte sur le thème des "émotions".

Je trouve que c'est un sujet très important à aborder auprès des enfants. En effet, ils vivent les émotions de manière intense, ce qui peut entraîner des crises de colère. À cet âge, ils ne peuvent ni les maîtriser, ni les réguler. C'est pourquoi ils ont besoin de notre aide.

Tout d'abord, il est nécessaire aux enfants de découvrir les différentes émotions. Pour cela, ils ont besoin de les ressentir, de les reconnaître et de les comprendre. Il est aussi très important que les enfants remarquent que les autres (enfants comme adultes) ressentent aussi ce genre d'émotion, afin qu'ils ne se sentent pas seuls et par la suite puissent ressentir de l'empathie. C'est pourquoi, je vous conseille fortement de parler avec les enfants de leurs, mais aussi de vos propres émotions ainsi que de les nommer.

Afin de les aider à réguler ses émotions, les enfants ont tout comme nous besoin d'outils. Pour cela, nous, adultes, devons leur en proposer plusieurs, les expérimenter et voir ensemble ce qui fonctionne au mieux pour l'enfant. En effet, les outils n'auront pas la même efficacité d'une personne à l'autre.

Comme vous le verrez dans la suite de l'Ebook, je mets un point d'honneur sur le respect des besoins des enfants et pour cela, il peut être nécessaire de créer différents espaces: un où l'enfant va pouvoir être au calme et un autre où il lui sera permis de bouger librement. Avec les enfants, vous pouvez aussi créer des outils qui pourront être laissés dans une caisse d'urgence.

Je vous propose ici des activités qui peuvent être aussi bien utilisées ponctuellement que quotidiennement.

Pour les plus jeunes, je recommande l'utilisation de la méthode des signes enfantins. Cette méthode peut aussi bien être utilisée chez des enfants qui ne communiquent pas verbalement tout comme auprès d'enfants verbaux.

Avec mes meilleures salutations,
Marie





The image shows eight cartoon gnomes arranged in two rows of four. Each gnome is wearing a pointed hat and a simple tunic. Above each gnome is a small label with a picture of the emotion and a corresponding sign. The labels are: 'Angst' (fear), 'Bitterkeit' (bitterness), 'Ekel' (disgust), 'Wut' (anger), 'Schmerz' (pain), 'Wut' (anger), 'Schmerz' (pain), and 'Schmerz' (pain). The signs are: 1. Hand to mouth (fear), 2. Clenched fist (bitterness), 3. Hand to nose (disgust), 4. Clenched fist with arrows (anger), 5. Hand to forehead (pain), 6. Hand to forehead (pain), 7. Hand to forehead (pain), 8. Hand to forehead (pain).

Signer les émotions

Voici le premier outil que je vous propose: le langage des signes. Pourquoi ? Car le langage des signes offre une possibilité supplémentaire de communiquer, mais aussi de mieux comprendre l'enfant. Qui n'a jamais eu du mal à comprendre un enfant qui sanglote ? Je pense aussi que nous avons tous rencontré au moins une personne qui a du mal ou même qui n'arrive pas du tout à utiliser des mots pour exprimer ses propres émotions. Les émotions relèvent de l'intime profond, ce qui rend les choses difficiles.

Le langage des signes peut être utilisé comme un jeu. Ce serait le langage secret de la famille (ou du groupe) ! En plus de tout cela, le fait d'utiliser tous ces outils avec votre enfant permet de consolider, de renforcer votre relation avec celui-ci.

La gestuelle enfantine est particulièrement précieuse pour les plus jeunes. S'ils ne savent pas encore parler, ils s'exprimeront avec leurs mains ! Et pour ceux qui maîtrisent la parole auront tout simplement un moyen supplémentaire pour en parler et les évacuer.

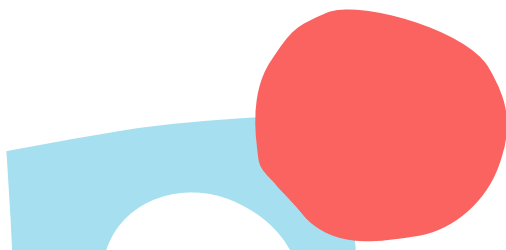
Pas besoin d'apprendre toutes les émotions, seules les primaires sont pour le début nécessaires: joie, tristesse, dégoût, peur, colère et surprise.

Boîte d'urgence ...



La boîte d'urgence est une boîte dans laquelle se trouve tout le matériel qui peut calmer l'enfant lorsqu'il est en proie à de nombreuses émotions.

À l'intérieur, vous pouvez y mettre une partie du matériel que vous allez fabriquer ensemble.





Coin détente

Utilisation

Voici un autre indispensable à mes yeux: créer un coin calme, un coin de détente, où l'enfant pourra être tranquille. Dans ce coin, personne n'a le droit d'être bruyant, ni de le déranger. Avant de créer le coin repos, parlez-en avec votre enfant. Expliquez-lui ce que vous souhaitez créer ainsi que de son utilisation (quand y aller et ce qui est autorisé à faire).

pour un groupe, cela peut être par exemple :

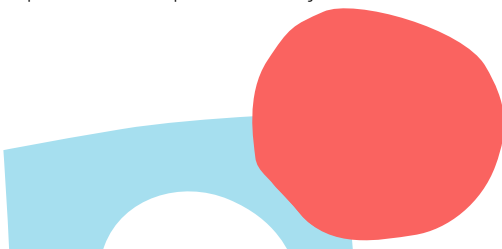
- être silencieux, afin de ne pas déranger les autres
- 3 enfants au maximum, pour que chacun ait suffisamment de place,
- etc.

L'aménagement du coin repos est une activité qui est optimalement réalisée avec les enfants. Une fois le concept assimilé, les enfants peuvent nous aider dans la prise de décision: quelle tapis choisir, quelle couleur de coussins, etc...

Vous pouvez aussi lui demander ce qu'il aimerait avoir afin de bien se reposer.

Bien-sûr, pour les plus jeunes, il n'est pas possible de lui proposer tout un catalogue. Demandez-lui plutôt de choisir entre 2 ou 3 articles afin qu'il ait aussi un sentiment d'avoir entrepris les choses avec vous et de mieux s'approprier les lieux.

Vous pouvez dans ce lieu mettre par exemple des coussins, des livres, des jouets spéciaux, une petite balançoire, un coin sombre, etc...



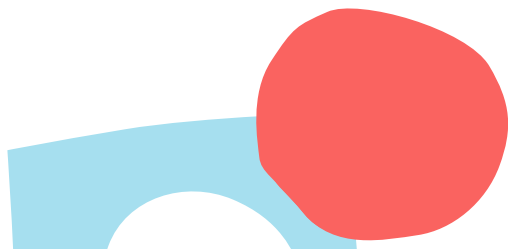
Coin pour se dépenser

Nos émotions nous demandent parfois de la tranquillité, mais dans d'autres cas, nous avons besoin de bouger afin d'évacuer toute cette énergie et émotion. Dans ce cas, nous avons besoin aussi d'un lieu où il est possible de bouger totalement librement (ou presque!) quelque soit les circonstances. Le parc du coin est une solution, mais pas la plus optimale, car nous ne pouvons pas aller dans toutes les circonstances au parc avec les enfants. Certains ont de la chance et possèdent un jardin avec une terrasse, le problème est alors résolu ! Mais ce n'est pas le cas de tout le monde. Pour ceux qui n'ont actuellement pas cette possibilité, il va falloir être plus imaginatif et créer.

Là encore, essayez de voir ce dont votre enfant aurait besoin, demandez leur avis avant d'acheter. Laissez-le choisir entre plusieurs propositions !

Dans une crèche, une école, etc... il est possible de dédier un coin ou une pièce où l'enfant va pouvoir bouger. Dans un appartement, cela risque d'être plus difficile, car on risque de déranger le voisin du dessous !

Cependant, vous pouvez par exemple mettre des tapis sur le sol (où votre enfant pourra courir, sauter, faire des pirouettes, etc...et ceux sans déranger les voisins!), installer une piscine à balles, un petit parcours, etc... Pour les plus grands, un mur d'escalade est toujours bien apprécié par exemple.

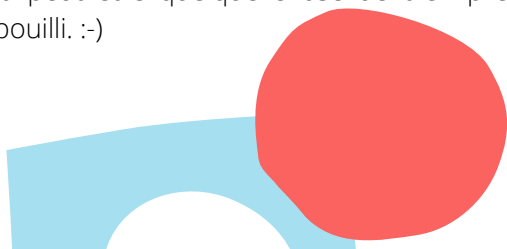


Le mangeur d'émotions



Un outil super simple, mais supra efficace ! En plus de la journée ensemble à créer cette boîte à votre goût, cette boîte va permettre à votre enfant de dessiner ses propres émotions pour ensuite les jeter !

Dessinez l'émotion permet de se défouler. Et là, il n'y a pas de règle, chacun dessine sa propre émotion comme il le souhaite ! Cela peut être quelque chose de bien précis, tout comme un gribouilli. :-)



Cartographies les émotions

Pour continuer dans l'idée de dessiner ses émotions, voici une autre idée qui pourrait être intéressant d'essayer ! Même pour les adultes, il peut être révélateur et permet de mieux prendre conscience des symptômes de ses propres émotions.

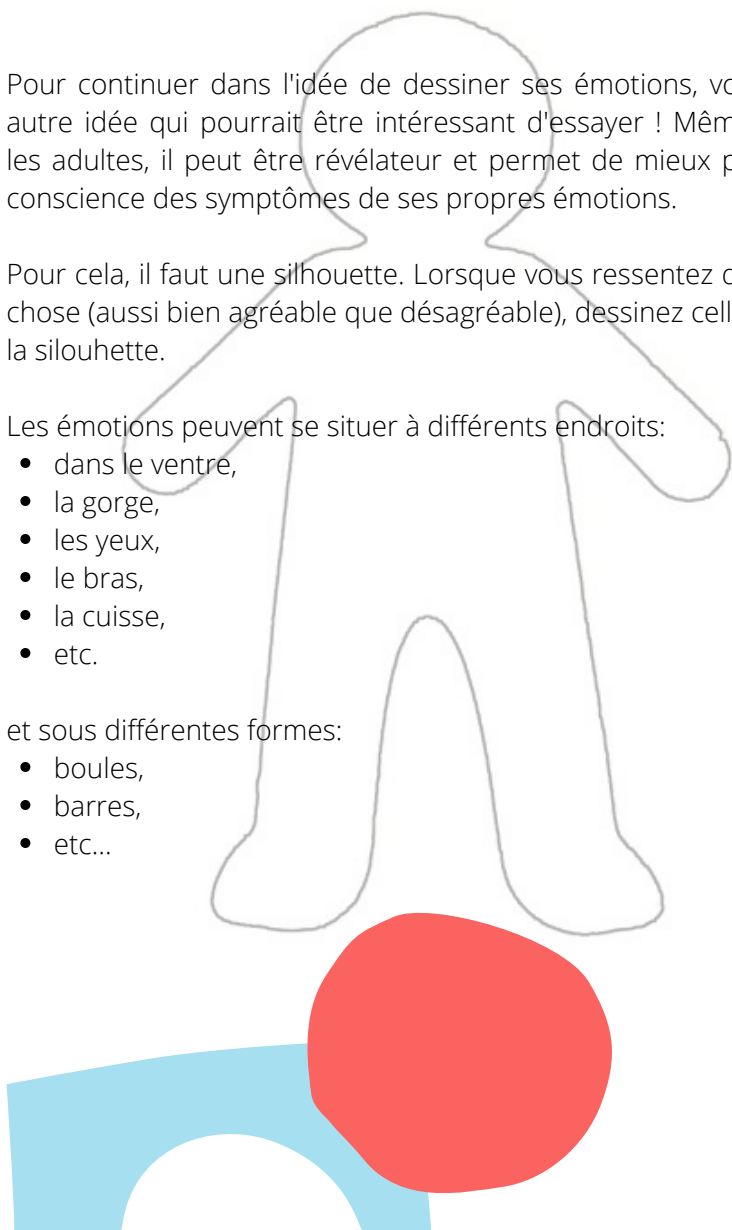
Pour cela, il faut une silhouette. Lorsque vous ressentez quelque chose (aussi bien agréable que désagréable), dessinez celle-ci sur la silhouette.

Les émotions peuvent se situer à différents endroits:

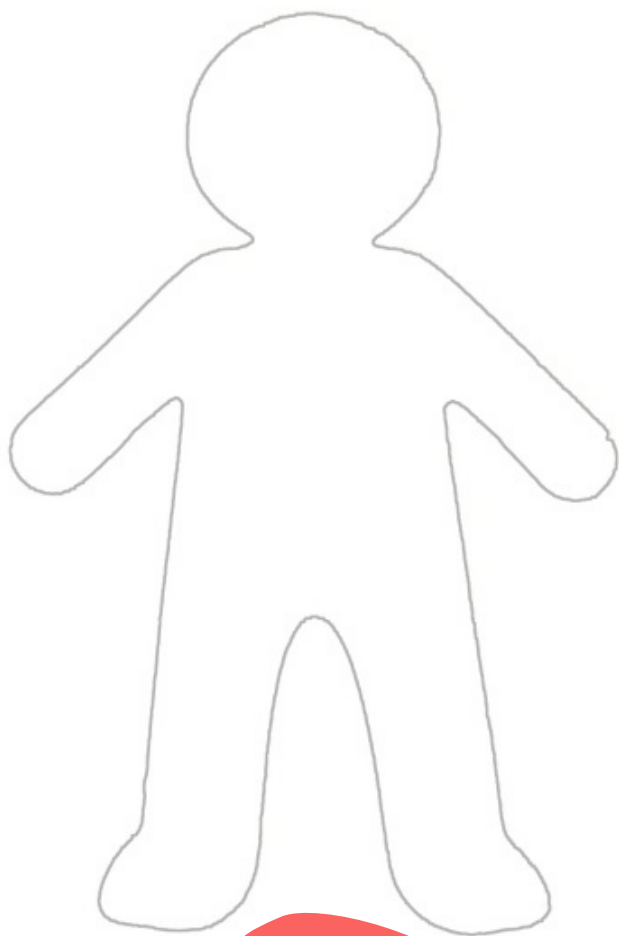
- dans le ventre,
- la gorge,
- les yeux,
- le bras,
- la cuisse,
- etc.

et sous différentes formes:

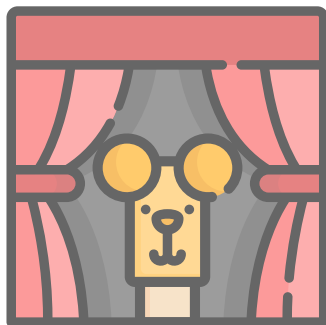
- boules,
- barres,
- etc...



**Voici ta
silhouette:**



EXCURSION : THÉÂTRE (DE MARIONNETTES)

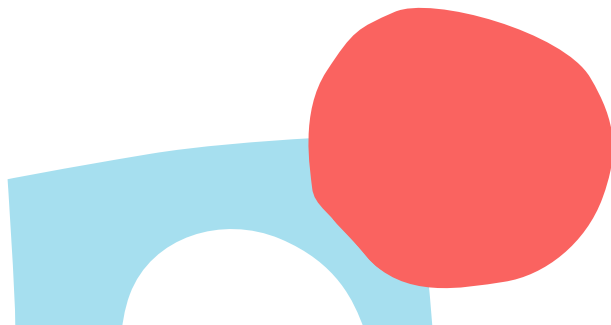


En général, les émotions sont au théâtre très exagérées. Pour les enfants c'est idéal et permet de mieux les percevoir et donc de mieux les intégrer.

Regardez autour de vous, il existe de nombreuses pièces proposées tout au long de l'année. Les tarifs sont plutôt abordables: 5 par enfant en moyenne.

Profitez-en donc pour aller de temps à autre en voir une ensemble ! Vous pouvez même proposer à d'autres familles de venir vous accompagner.

Si vous êtes très créatifs, vous pouvez même en créer une vous-même. Les enfants les plus grands pourront eux aussi vous aider dans la conception de ce mini théâtre et peut-être qu'ils créeront ensuite leurs propres pièces !!!



Jeu de mime

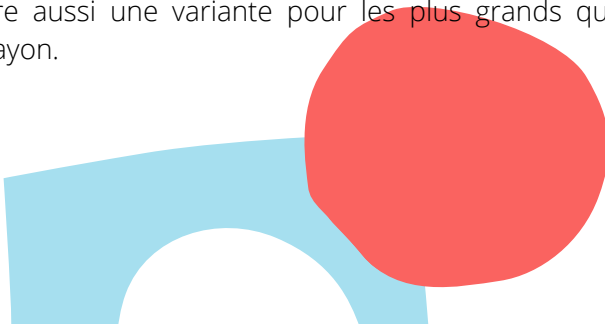


À l'exemple de l'illustration, vous pouvez découper des images qui seront associés aux émotions. Mélangez l'ensemble des cartes. Ensuite, demander à votre enfant de les associer de nouveau les unes aux autres.

Ces cartes peuvent aussi être utilisées comme carte mime. Les participants sont en cercle, un enfant est nommé pour commencer le jeu. Il prend donc une carte au hasard qu'il va essayer de mimer au mieux. Les autres participants doivent bien observer les mimiques afin de déterminer le plus rapidement possible de quelle émotion il s'agit. Celui qui découvre l'émotion à le droit de piocher une carte afin de mimer à son tour.

Variante pour les plus connaisseurs : le jeu peut aussi se jouer sans carte image. Celle-ci pourra être remplacée par une carte écrite ou bien tout simplement supprimée. Sans carte, l'enfant choisi donc l'émotion qu'il souhaite mimer.

Connaissez-vous aussi le jeu où il faut faire deviner quelque chose à son équipe le plus rapidement possible à travers un dessin ? ça peut être aussi une variante pour les plus grands qui maitrisent déjà le crayon.



Le jeu des miroirs



<http://rincondeunamaestra.blogspot.com.es/>

Basado en "El monstruo de colores" de Anna Llenas.

Les petits adorent ça ! Se regarder dans un miroir... Ici, des émotions sont collées tout autour du miroir.

Vous pouvez laisser votre enfant contempler les images ainsi que ses propres expressions faciales.

Il est possible de juste donner le miroir à certains moments de la journée et demander ce qu'il ressent. À quelle image correspond actuellement votre enfant ?

Vous pouvez aussi choisir une image et demander à ce qu'il imite l'image. Pour s'aider, il peut regarder l'image et se comparer dans le miroir.

Thermomètre d'émotions

Le matin ou à tout autre moment de la journée, chacun pose sa propre épingle avec son prénom (ou le symbole choisi) afin de déterminer comment il se sent.

Vous pouvez aussi poser des questions telles que :

- Comment vas-tu ?
- Comment s'est passé ton week-end ?
- Comment te sens-tu ?
- Qu'est-ce que je peux faire pour toi ?
- etc.

Chaque enfant a ainsi la possibilité d'exprimer et de parler de ses émotions. Le fait que tout le monde ait sa propre épingle permet aux enfants de se rendre compte que nous avons tous des sentiments. C'est pourquoi je conseille que vous aussi, adultes, ayez votre épingle.

En tant qu'adulte, ça permet parfois aussi de faire le rapprochement entre une émotion et un comportement de votre enfant.



ordonner les senti- ments

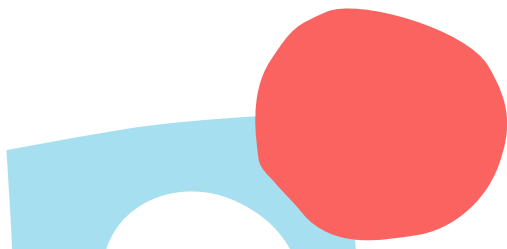


Dobble des émotions



Vous connaissez le Dobble ? Mais si voyons ! Dobble est un jeu de rapidité demandant à retrouver le plus rapidement possible les images similaires entre plusieurs cartes !

Et bien, ce jeu peu se démultiplier avec toutes les thématiques possibles et imaginables. Nous pouvons aussi en faire un sur les émotions comme celui proposé en illustration.



Le chocolat chaud

Le chocolat chaud est un exercice imaginaire permettant de faire redescendre les émotions. C'est d'ailleurs le premier que j'ai utilisé consciemment.

Je me souviendrais toujours de cette après-midi où il fallait qu'un petit garçon aille faire la sieste, mais trop emballé par ses émotions, il était impossible de l'allonger sur son lit. Nous avons donc essayé quelques exercices que j'avais trouvés quelques temps auparavant sur internet et cet exercice y faisait parti. Il avait incroyablement bien accroché au concept et d'un coup, le petit bonhomme était dans son petit lit au pays des mille rêves !

Cet exercice se déroule ainsi:

Mettre les mains devant son propre visage comme si nous buvions un chocolat chaud. Mais...Le chocolat chaud est si chaud que nous ne pouvons pas le boire. L'odeur est tellement bonne qu'il est difficile d'attendre. Une solution: souffler. Alors nous soufflons jusqu'à ce que le chocolat chaud ne soit plus brûlant. On essaye de goûter, c'est encore trop chaud ? Alors on continue à souffler !

Le fait de souffler ainsi engendre de longues inspirations et expirations. Les longues inspirations et expirations permettent de se réoxygéner le cerveau et par conséquent, aident à faire redescendre les émotions petit à petit. Nous soufflons alors le bol jusqu'à ce que l'émotion soit redescendue...

C'est un exercice de respiration que l'on peut pratiquer avec de jeunes enfants.

La diversité des expressions du visage !



Matériel :

- carton,
- Papier de différentes couleurs et motifs,
- des ciseaux,
- de la colle ,
- perceuse,
- et attaches parisiennes

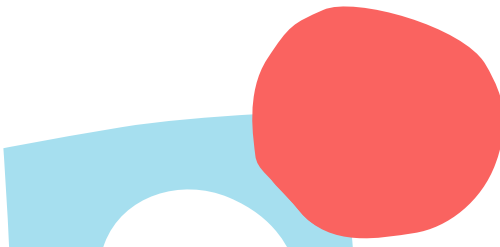
Voici un chouette bricolage à faire ensemble. Ensuite, laissez votre enfant jouer librement avec les différentes parties du visage.



Il est aussi possible de jouer en groupe. Une participant peut choisir la position des différentes parties du visage et les autres participant doivent retrouver de quel sentiment il s'agit.

Je pense que l'image en dit long et qu'il est inutile que je décrive les étapes afin de le réaliser.

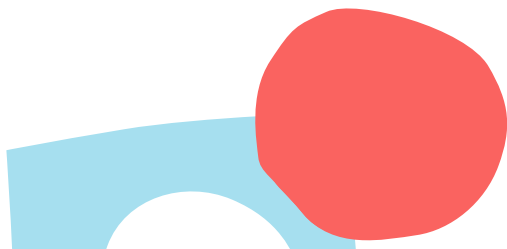
Si ce n'est pas le cas, veuillez me contacter par mail ou en commentaire.



La diversité des expressions du visage !



Voici un autre jeu rigolo pour les petites mains ! Pour cela, il faut de la pâte à modeler et une feuille foliée contenant le motif d'un visage sans bouche, sans nez, ni yeux. Votre enfant va alors de par lui-même compléter le dessin grâce à la pâte à modeler que vous aurez mit à disposition.



Les balles Anti-Stress



Matériel :

- Farine
- Ballon de baudruche
- Stylo
- laine
- 1 bouteille
- 1 entonnoir

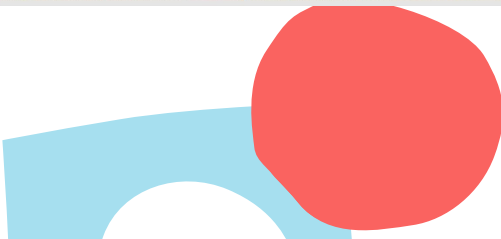
Voici les étapes à suivre afin de créer ses propres balles anti-stress:

Chaque personne met de la farine à l'intérieur du ballon à l'aide d'un entonnoir et d'une bouteille (voir les images sur la page suivante). Nouer le ballon et dessiner le visage souhaité. On peut également ajouter des chevelures ou toutes les autres idées que les enfants puissent avoir.

C'est un outil que l'on peut mettre dans la boîte d'urgence afin que l'enfant puisse en disposer à chaque fois qu'il en a besoin !



Les balles Anti-Stress



L'attrape-rêve

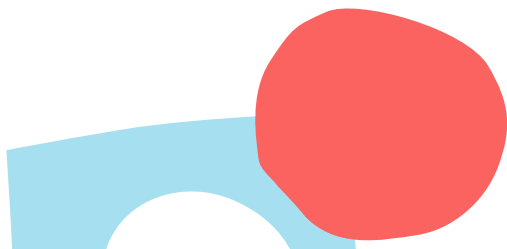


Matériel :

- de la laine,
- des fines branches (d'un buisson),
- perles
- Plumes

Certains enfants ont peur la nuit, les attrape-rêves peuvent aider l'enfant à faire face à son anxiété.

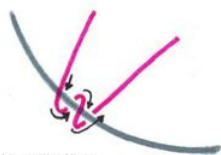
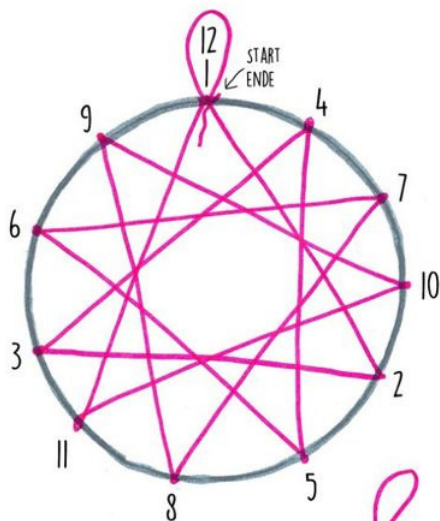
Pour les réaliser, enrouler la branche avec la laine pour former un cercle. La branche doit alors ne plus être visible (cachée par la laine qui l'entoure). Prendre ensuite une longue ficelle et la poser comme indiqué sur l'illustration de la page suivante. Pour l'embellir, on peut aussi y ajouter quelques perles et y accrocher des plumes.



L'attrape-rêve

Instructions

DIY TRAUMFÄNGER

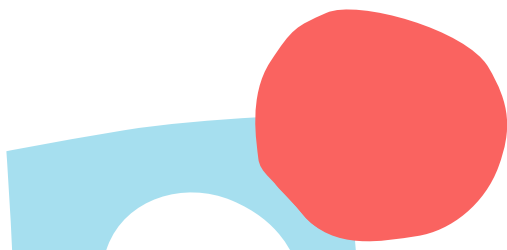


SO WICKELST DU
DEIN BAND UM DEN RING
DAMIT ES NICHT VERRÜSCHT



SCHNEIDE
DEIN BAND AM
ENDE NICHT ZU KURZ
AB, DANN KANNST
DU NOCH PERLEN UND
FEDERN DRAN HÄNGEN

© CIRCUS AND COMPANY



Super Héros



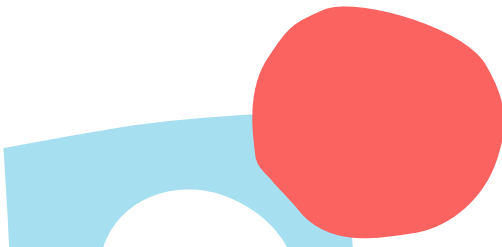
Matériel :

- Papier (coloré et blanc),
- Crayons,
- ciseaux,
- gommette,
- paillettes,
- etc...

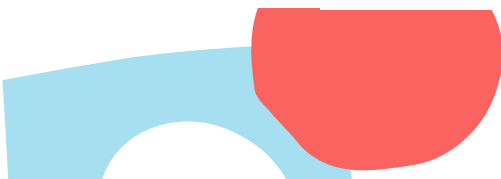
Mettez à disposition l'ensemble du matériel à votre enfant. Celui-ci est libre de fabriquer son propre Héro comme il le souhaite !

Le super héros est aussi un moyen qui peut être utilisé dans la vie quotidienne afin de mieux gérer les anxiétés. Vous pouvez accroché le super Héro une fois fini dans la chambre de votre enfant et lui dire que son super Héro est là pour le protéger.

Sur la page suivante, vous trouverez quelques modèles utilisables.



Super Héros



Sac de pierres

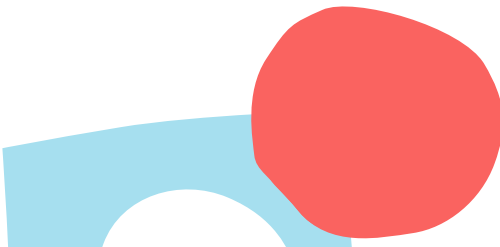


Matériel :

- Cailloux (un peu près de la même taille),
- Pinceau,
- de la peinture,
- un sac en tissu,
- peinture pour tissu,

Sur le sac en tissu dessinez un petit bonhomme. Celui-ci doit être le plus simple possible. Puis dessinez sur les cailloux différentes expressions faciales. Laissez le tout sécher. éventuellement poser une laque de fixation sur les cailloux afin que la peinture ne parte pas.

Et voilà, votre jeu est prêt et surtout, il pourra vous suivre partout !



Histoire la relaxation

L'enfant triste et le cœur qui rit.

*Conte pour enfants pour se consoler -
Quand quelqu'un est triste,
il ne faut pas aller plus loin.*



Un jour tandis que le petit dragon bleu ciel survolait les jardins, il entendit des pleurs venant de là-bas. Des pleurs d'enfant très triste.

Il eut peur et quelque chose dans son ventre se contracta. Tout à coup, il se sentit triste. Très triste même. Il s'arrêta. Non, il ne pouvait pas continuer à voler ainsi jusqu'au lac de montagne vert et rond où il voulait rencontrer son ami, le triton cavernicole à taches jaunes. Cela devait attendre et l'ami triton devait lui aussi prendre son mal en patience. La tristesse passait avant tout.

"Quand tu seras grand, tu devras penser à trois choses", lui avait dit un jour sa grand-mère dragon. "Sois honnête avec les autres et surtout avec toi-même ! Ne rends jamais quelqu'un triste et ne laisse jamais quelqu'un de triste seul ! Et n'oublie pas de sourire. Il n'y a jamais de raison de ne pas sourire dans la vie. Tout à ses deux côtés, et là où les larmes habitent, le sourire a aussi sa maison".

Le petit dragon bleu ciel avait hoché la tête, bien qu'il n'ait pas tout à fait compris l'histoire des larmes et du sourire.

"Tu t'en rendras compte quand le moment sera venu", avait dit Mamie-dragon avec un sourire particulièrement engageant, ajoutant qu'un dragon au regard féroce aurait l'air effrayant.

Le petit dragon pouvait comprendre cela et depuis, il s'efforçait d'avoir un visage amical. Il était en effet un petit dragon joyeux.

Il en va de même maintenant. Bien qu'il se sente triste, il essaya de sourire et le sentiment de tristesse dans son ventre devint de plus en plus petit. Comme c'était facile ! Il fallait bien qu'il le dise tout de suite à l'enfant assis dans l'herbe, en bas, dans le jardin, et qui pleurait.

Et c'est avec ce sourire qu'il s'envola lentement vers l'enfant.

"Hé, toi !", lui cria-t-il. "Tu ne dois pas être triste. Le soleil brille aussi quand tu pleures".

"Je m'en fiche", s'écria l'enfant en sanglotant. "Je n'aime pas être seul ! C'est ennuyeux et ça me rend triste. Je veux jouer avec mes amis !"

"Moi aussi, je suis triste et mes amis sont dispersés aux quatre vents", répondit le petit dragon. "Et ils ne reviendront pas de sitôt, que je rie ou que je pleure. C'est pourquoi je veux quand même être un dragon joyeux".

"Un dragon, c'est ce que tu es ? Où es-tu ?" L'enfant ne pleurait plus maintenant. Sa voix était maintenant excitée et déjà un peu plus joyeuse. "Il n'y a pas de dragon".

"Si, moi". Le petit dragon bleu ciel se mit à rire. Il se souvint qu'on ne pouvait pas le voir dans le ciel à cause de sa couleur bleu ciel. Il n'y avait que cette petite tache rouge clair sur le ventre, qui ressemblait un peu à un cœur.

Et c'est là que l'enfant le découvrit. En fait, il ne voyait qu'une tache de cœur rouge clair et souriante dans le ciel, et cela avait l'air très drôle. Si drôle qu'il pouvait enfin rire lui aussi. Et c'est ainsi que tous deux, le petit dragon bleu ciel et l'enfant triste, qui n'était plus si triste, se mirent à rire.

Traduit du texte original d'Elke Bräunling



Après quelques jeux demandant de bouger corporellement, il est possible de raconter de temps en temps (optimalement quotidiennement) quelques histoires de relaxation aux enfants.

Ces histoires permettent aux enfants de se détendre plus facilement et de nombreuses histoires traitent des émotions et sont orientées vers des solutions.

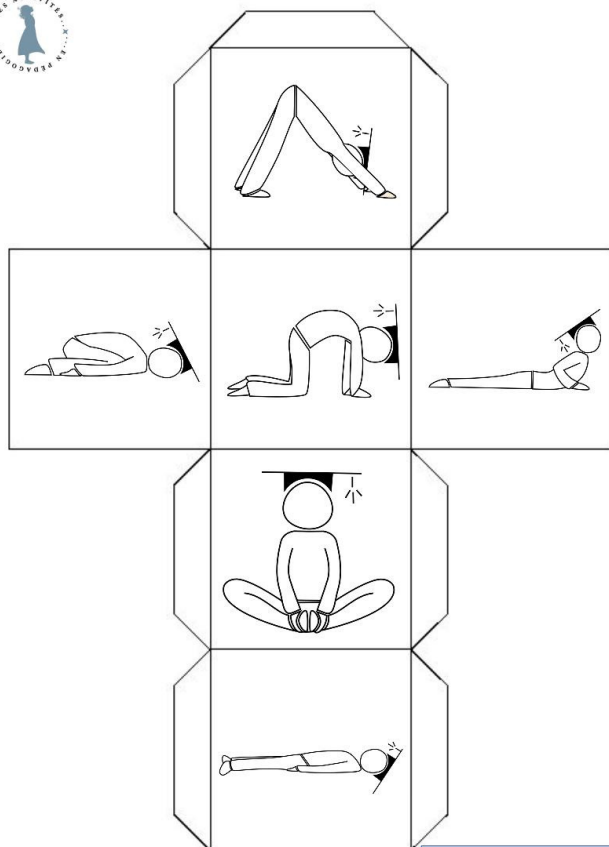
Yoga

Le yoga est un outil précieux pour tous les êtres humains. Il permet aux enfants de se détendre et peut être utilisé à tout moment.

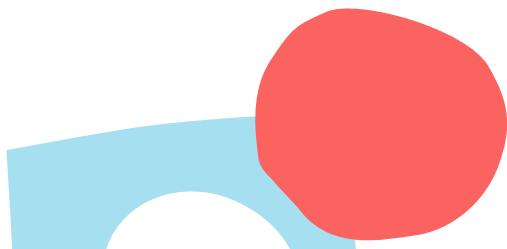
Les exercices de yoga sont bien sûr guidés de manière ludique (par exemple par une histoire, d'un jeu de dés ou d'un bingo) afin qu'ils s'amusent.



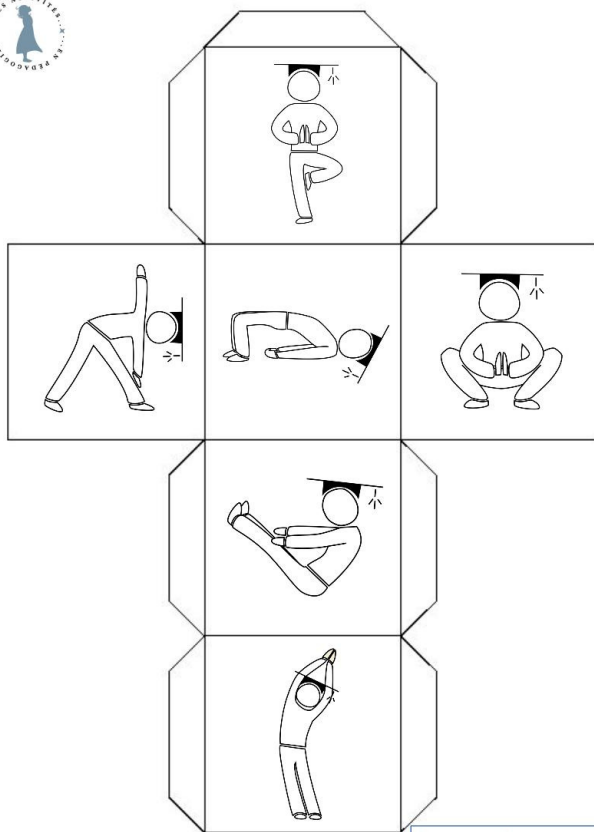
Mes dés de Yoga



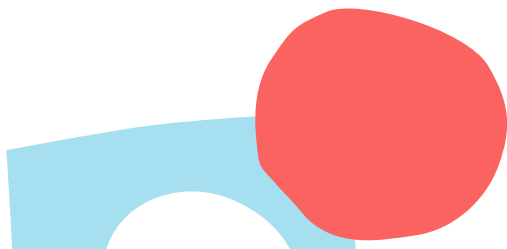
...by Les Activités En Pédagogie



Mes dés de Yoga



..by Les Activités En Pédagogie



Écrire

vous pouvez aussi proposer des exercices d'écriture comme ceux sur l'illustration.



Danse libre

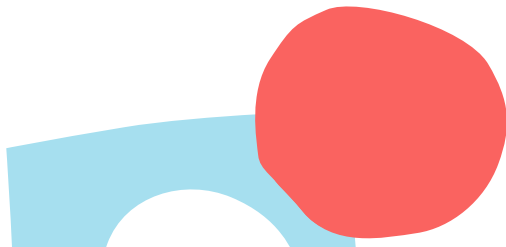


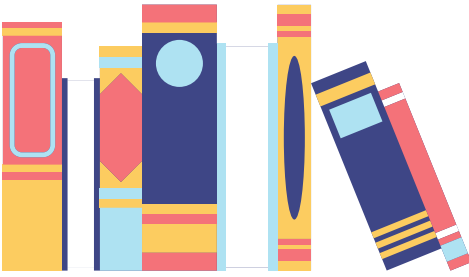
Une autre façon très saine de libérer les émotions et les tensions est de danser. Voici quelques musiques que nous utiliserons pour danser librement :

<https://www.youtube.com/watch?v=OscxM-LfQwo>

<https://www.youtube.com/watch?v=Dli-pBpXlbE>

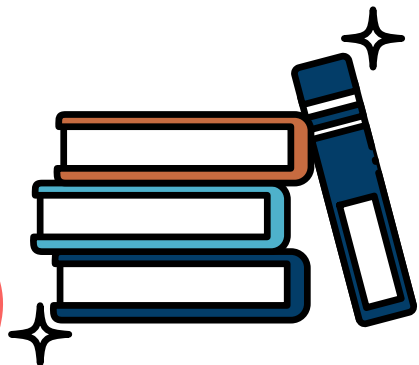
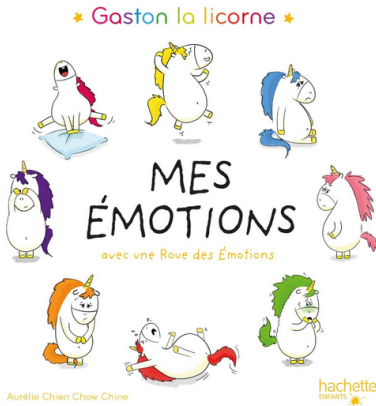
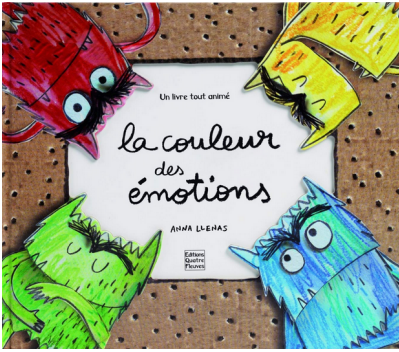
<https://www.youtube.com/watch?v=QmV47qV8lxw>





Histoires

En cliquant sur les livres, vous serez directement redirigé vers le livre en boutique.



Mes derniers conseils:

Comme pour toute activité ou jeu, **ne forcez jamais** votre enfant à participer. Parfois le simple fait d'utiliser soi-même un outils X ou Y, va rendre celui-ci tout de suite plus attractif et les enfants vont spontanément vous imiter.

Si ça ne fonctionne pas comme attendu dès le premier essai, ne perdez pas espoir ! Il y a des jours et phases, où les enfants ont la capacité et la disponibilité pour apprendre et découvrir certaines choses et d'autres où ça ne sera pas possible.

Gardez en tête que **les jeunes enfants n'ont pas la capacité de réguler leurs émotions, ni de comprendre ou de percevoir les émotions des autres.** Ne forcez pas trop d'attentes tout de suite, mais ne vous en faites pas, vos efforts ne sont pas en vain ! Bien au contraire !!!

Pour les familles qui regardent des films, je recommande : Vice-versa

Voilà, j'espère que toutes ces idées vont vous aider à thématiser les sentiments avec vos enfants. S'il vous reste des questions, vous pouvez venir sur mon blog afin de trouver les réponses ou poser vos questions en commentaire: activites-en-pedagogie.com

**Restez positifs ! :-)
Marie**

