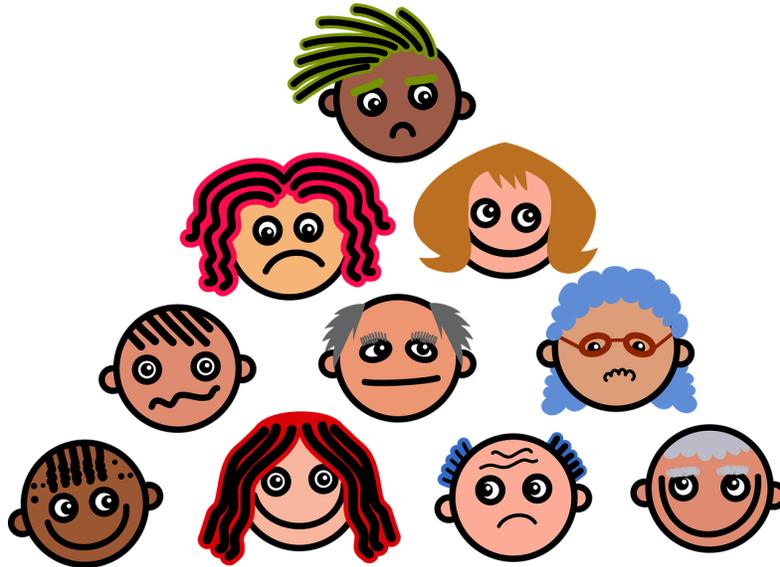


MES ACTIVITÉS DE 3 À 8 ANS

SOCIO-AFFECTIF



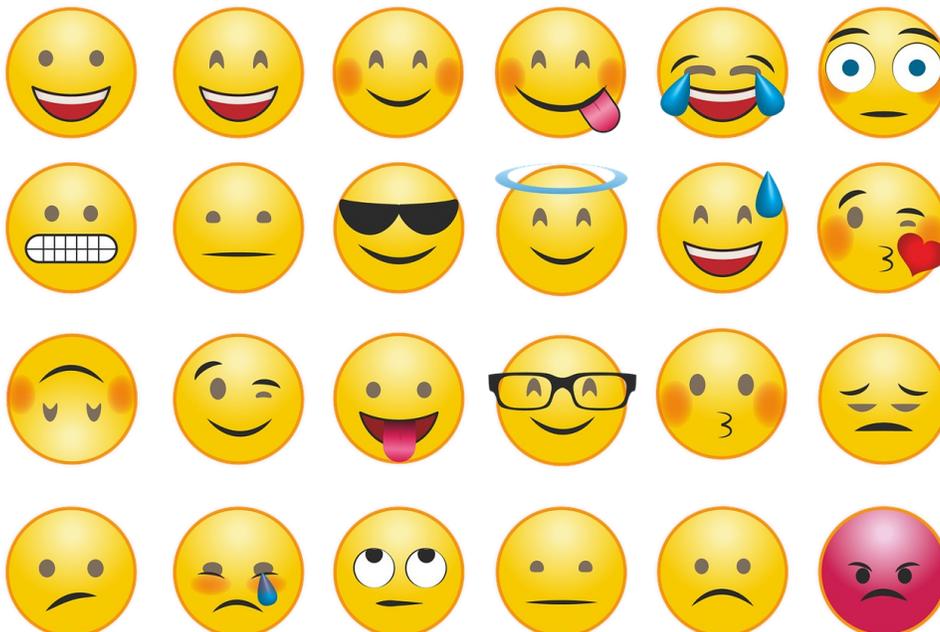
centredappuifamilial.ca

La Cité des Rocheuses, 4800 Richard Road S.W. Calgary

prescolaire@cdafsa.ca

Table des matières

Identifier les émotions	p. 3 -4
Représenter les émotions	p. 5-6
Explorer les émotions	p. 7 à 11
Ma personne (pour les plus grands)	p. 12 à 15
Retour au calme	p. 16-17
Ressources	p. 18



Associe l'émotion et le mot

Demande l'aide d'un grand pour te lire le nom des émotions.



La joie



La tristesse



La colère

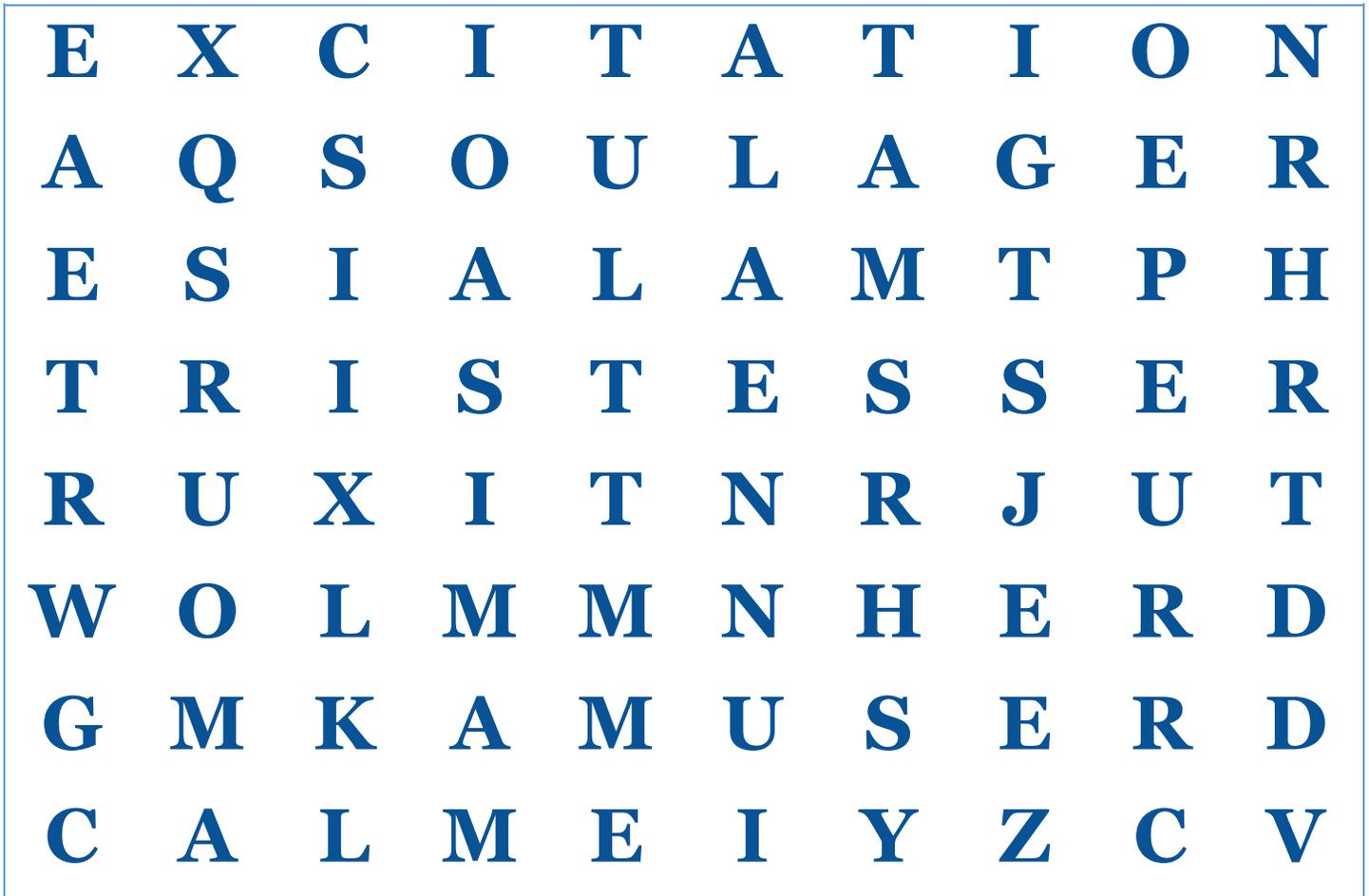


La timidité

centredappui familial.ca

Le mot caché des émotions

Repère ces mots dans la grille. Il s'agit tous d'émotions.



PEUR

COLÈRE

AMOUR

ENNUI

TRISTESSE

AMUSE

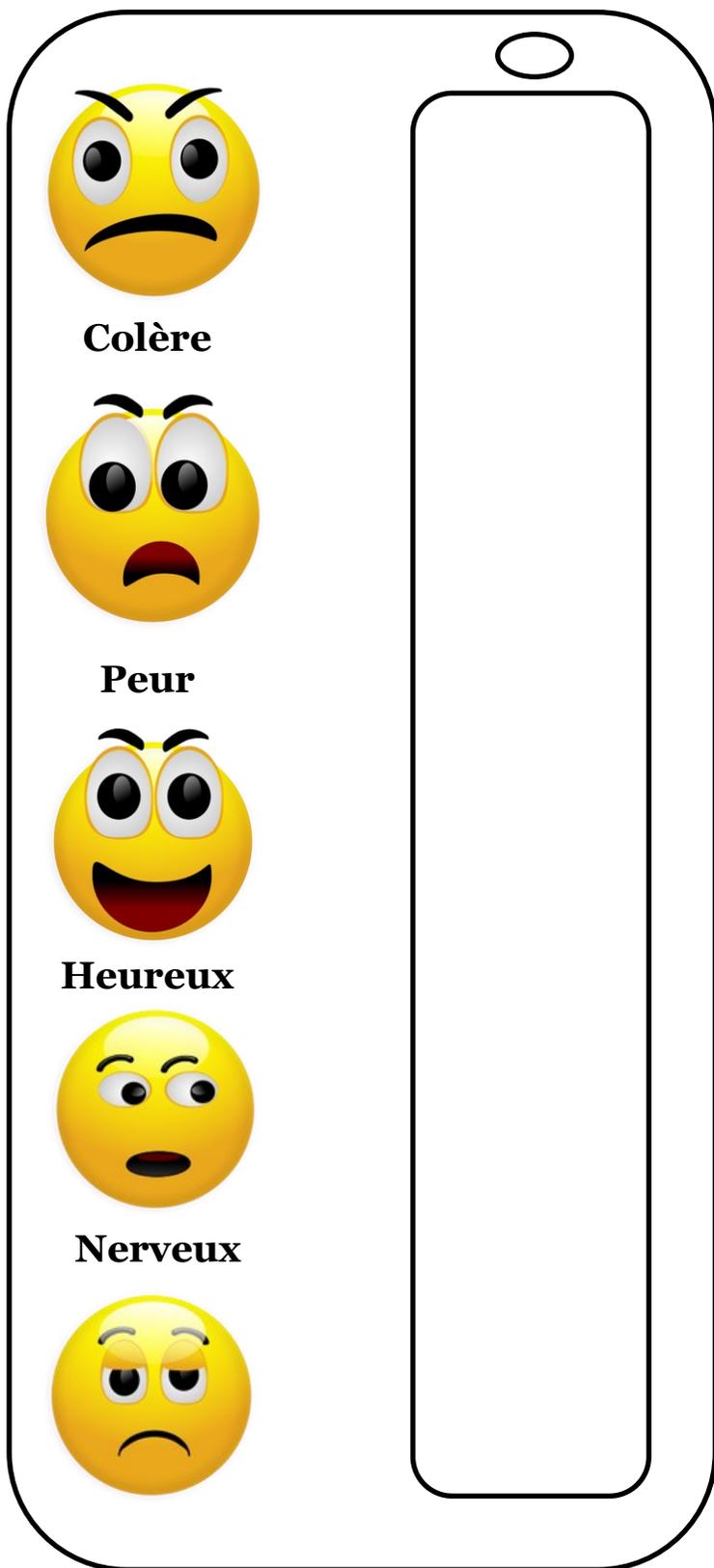
MALAISE

SOULAGE

EXCITATION

CALME

Construit ton échelle des émotions

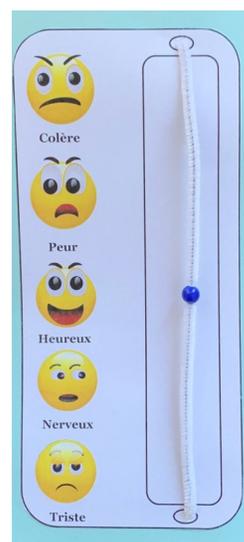


Découpe l'échelle des émotions.

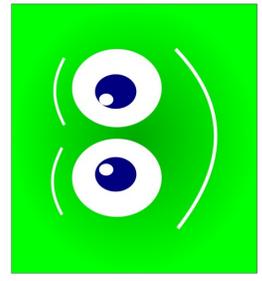
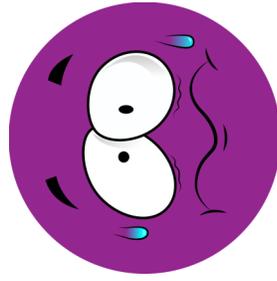
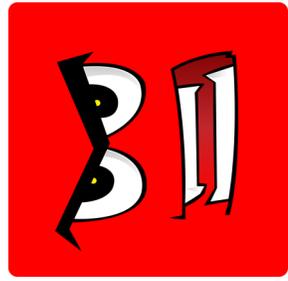
Colle-la sur un carton pour que ce soit plus solide.

Enfile une bille dans un cure-pipe et fixe-le derrière le carton, en passant par les deux cercles.

Une fois terminé, utilise la bille pour identifier l'émotion que tu vis présentement.

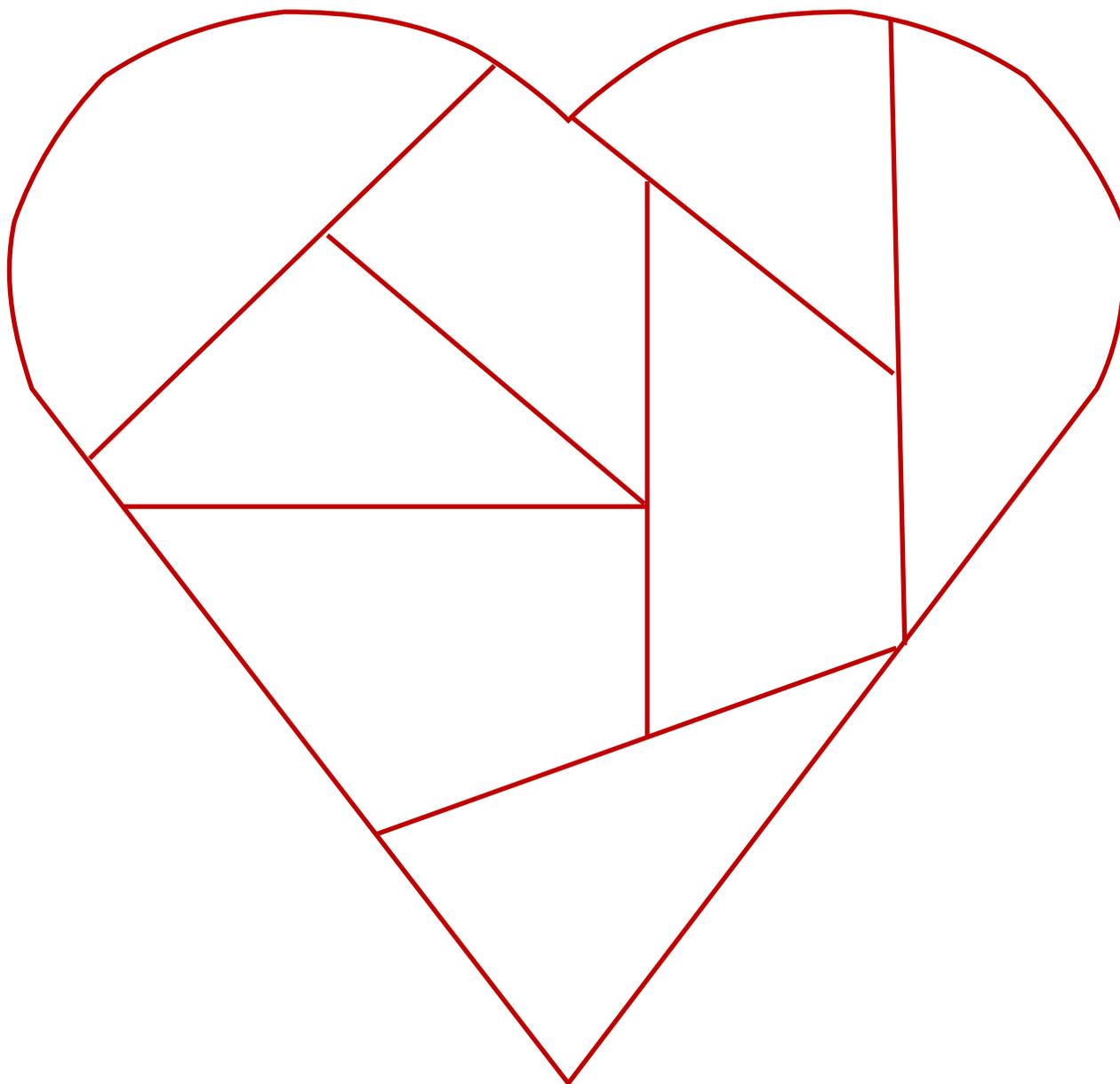


Le volcan des émotions



Ton cœur

Tu as sans doute beaucoup d'amour pour des personnes, des objets ou des activités. Fait un bricolage pour inclure tout ce que tu aimes dans le cœur. Découpe des images et colle-les, écris ou dessine. Laisse aller ta créativité et ton cœur.



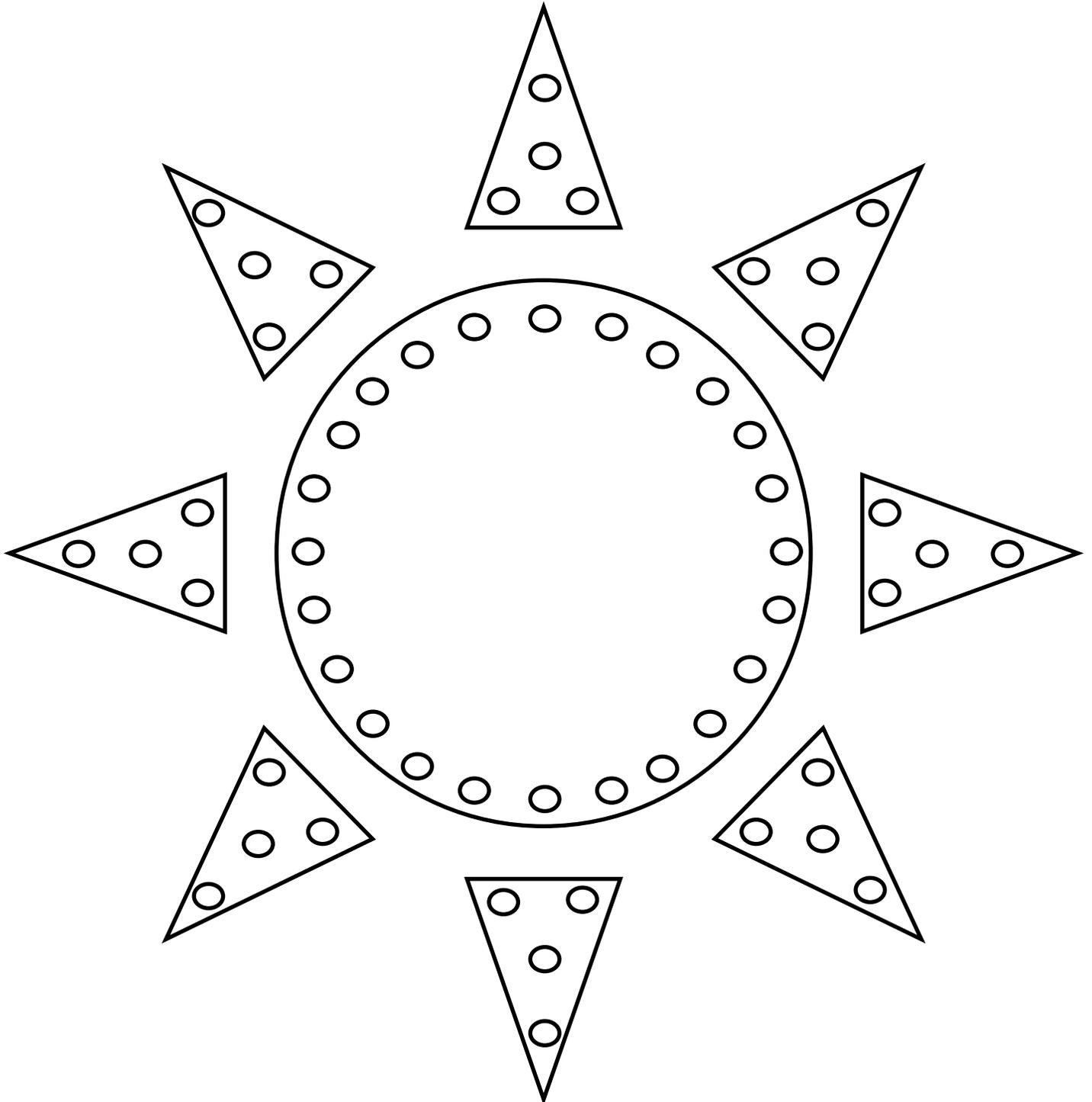
centredappui familial.ca

Le soleil sourire

Prend de la peinture et des cure-oreilles.

Tamponne tous les petits cercles.

Une fois terminé, dessine le plus beau sourire au soleil, car il est heureux d'avoir retrouvé ses couleurs !



L'ennui

Il arrive parfois qu'on s'ennuie. Ça signifie que quelque chose ou que quelqu'un nous manque. Une situation peut être aussi ennuyante.

L'ennui est un excellent prétexte pour toi d'essayer de nouvelles choses.

Je te propose de sélectionner 3 personnes que tu aimes et de qui, tu t'ennuies. Il peut s'agir de tes amis, de tes grands-parents, de tes cousins ou tes cousines, etc.

Fais ensuite un dessin. Demande l'aide d'un grand pour écrire un petit mot.

Demande à tes parents l'adresse de la personne et hop ! dans la boîte aux lettres.



Ces personnes que tu aimes et dont tu t'ennuies seront très heureuses de recevoir une petite attention de toi.

Tu peux te servir de la feuille suivante comme papier-lettre.



centredappuifamilial.ca



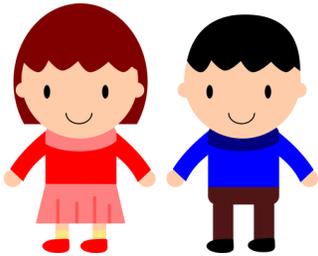
Les gestes réparateurs

Il arrive que ce soit difficile de vivre convenablement l'émotion qui nous habite. Tu as possiblement déjà fait des gestes inappropriés, comme par exemple, dire une grossièreté, frapper, insulter quelqu'un ou même manquer de respect.

Premièrement, tu dois prendre conscience du geste que tu as posé.

Ensuite, il y a les geste réparateurs. Il s'agit d'actions positives que tu peux effectuer pour réparer ton erreur.

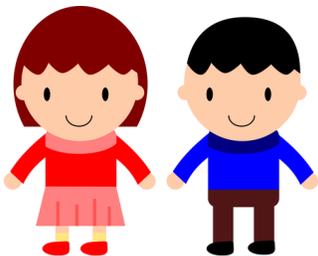
Utilise la dernière boîte pour créer ton geste réparateur.



Je joue avec toi



Je vais t'aider



Mon autoportrait

Crée ton autoportrait en ajoutant les caractéristiques qui te représentent.

Je suis bon dans...

3 qualités

Je dois m'améliorer dans...

(Colle ta photo ici)

1 défaut

1 objectif

Je suis fier de...

La gentillesse

La gentillesse se transmet par plusieurs gestes que nous effectuons au quotidien.

Identifie des gestes de gentillesse que tu aimes effectuer :

Identifie des nouveaux gestes de gentillesse que tu pourrais effectuer :

Voici quelques exemples :

- Aider quelqu'un
- Jouer avec quelqu'un de nouveau
- Apporter l'épicerie à tes grands-parents
- Dire merci



L'amitié

Les amis contribuent à développer la confiance en soi, l'autonomie, l'empathie, la loyauté et le respect de l'autre.

Bien que nous soyons tous différents, il arrive que nous nous entendions mieux avec certaines personnes à cause de nos affinités.

Qu'est-ce qui te plaît chez tes amis ?



Qu'est-ce que tes amis aiment chez toi ?



La gratitude

Lorsqu'on démontre de la gratitude envers un endroit, une personne, un moment ou un succès, le niveau d'anxiété diminuera. Les sentiments positifs seront renforcés tels que la confiance et la joie.

Je te propose de lire un énoncé ci-dessous et d'en discuter avec quelqu'un ou de l'écrire.



Pense à ce que ton corps fait pour toi: respirer, bouger, courir, penser, parler. Comment en prends-tu soin ?



Pense à une personne qui est unique pour toi. Pourquoi est-elle si spéciale ?



Cite la chose que tu préfères le soir.



Trouve quelque chose dehors que tu aimes regarder.



Pense à des mots d'encouragements que tu as reçus. Qui te les a dit ? Comment t'es-tu senti ?

Le retour au calme

Est-ce que tu as déjà été très en colère et tu ne savais pas comment te calmer ?

Voici un petit truc. Essaie-le.

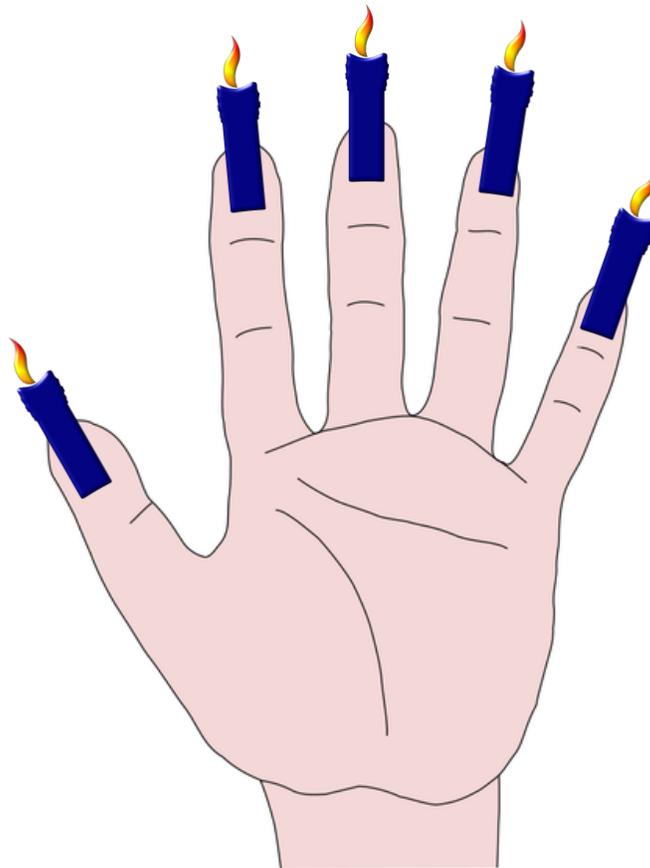
La main d'anniversaire

À notre fête, on souffle les bougies qu'il y a sur notre gâteau.

Transforme tous tes doigts en bougie.

Prend une bonne inspiration puis souffle un premier doigt.

Répète l'exercice pour tes 5doigts.



centredappuifamilial.ca

Le retour au calme

Est-ce que tu as déjà été très en colère et tu ne savais pas comment te calmer ?

Voici un autre petit truc. Essaie-le.

La tasse de chocolat chaud

Il arrive que le chocolat chaud soit beaucoup trop chaud pour être bu tout de suite.

On doit alors, souffler dessus pour le refroidir.

Prend une bonne inspiration et souffle sur ta tasse que tu prétend avoir dans les mains. Essaie de prendre une gorgée. Tu remarques qu'il est encore trop chaud et tu répètes l'expérience autant de fois que tu en auras besoin pour te calmer.



Ressources

Voici d'excellents livres pour parler des émotions avec vos enfants.

- **Une tonne d'émotions, Jennifer Moore-Mallinos/ Gustavo Mazali, Pomango.**
- **La série Entre amis Les émotions, Rosie Greening, Éditions Scholastic.**
- **La couleur des émotions, Anna Llenas, Quatre fleuves.**

Voici un jeu de table intéressant pour discuter des émotions

- **Chercher et trouve, Les émotions, Placote.**

Site Web

- **Naître et grandir**

Consulter notre blogue régulièrement sur

www.centredappuifamilial.ca/ecoles-fermees-quoi-faire-a-la-maison/

pour avoir accès à plein d'activités, de tutoriels et de vidéos pour faire des activités en famille au quotidien.

N'oubliez pas aussi de consulter notre page webinaires

www.centredappuifamilial.ca/webinaires-et-vidéos/

pour avoir accès gratuitement à des webinaires de yoga pour tous, pédayoga pour les plus petits et bien d'autres...

N'oubliez pas aussi de consulter notre page vidéos d'activités gratuites

www.centredappuifamilial.ca/videos

pour avoir accès à des vidéos d'éveil musical, d'art plastique, d'heures de conte, de nutrition et bien d'autres...

Suivez-nous sur Facebook @centredappuifamilial



centredappuifamilial.ca

La Cité des Rocheuses, 4800 Richard Road S.W. Calgary

prescolaire@cdfsa.ca



Government
of Canada

Gouvernement
du Canada