

# Heureux, triste, fâché

## Apprendre à comprendre les émotions

Les enfants éprouvent beaucoup d'émotions différentes les unes des autres. Chaque émotion a son propre nom. Mais chaque enfant ressent et montre ses émotions de différentes manières.

### Les bases

Tout le monde éprouve des émotions. Les bébés peuvent sourire lorsqu'un adulte fait un drôle de bruit ou pleurer lorsqu'il a faim.

Au fur et à mesure que les enfants grandissent, il est important pour eux d'apprendre à exprimer leurs émotions à l'aide de mots et d'actions. Sont-ils tristes ? Fâchés ? Effrayés ? Les enfants sont frustrés lorsque les adultes ne les comprennent pas. Et les adultes ne peuvent pas les aider sans savoir ce qu'ils ressentent.

Parfois, un enfant peut ne pas savoir ce qu'il ressent vraiment. Comprendre les émotions demande de la pratique.

### Remarque

Les fournitures soulignées se trouvent dans votre trousse.

## Choses à essayer avec les enfants de 2 à 5 ans

### Explorer les visages

- Pointez sur chaque visage sur le tableau des visages et nommez l'émotion. Expliquez pourquoi vous savez quel est l'émotion exprimée par un visage. « Je peux voir que ce visage est triste parce que les sourcils sont baissés. » Regarde dans le miroir. Faites les visages sur le tableau des visages ensemble. Que font vos yeux ? Vos bouches ?
- Invitez votre enfant à utiliser des morceaux de pâte à modeler pour faire un visage sur une assiette en plastique. Demandez-lui comment se sent son visage en pâte à modeler et quand il pourrait ressentir cela. « Quand fais-tu un visage heureux comme celui-ci ? Quand tu dances ? » Faites d'autres visages avec des émotions différentes.

### Préparons-nous à commencer

Les émotions peuvent être positifs ou négatifs, et les deux ont leur place ! Laissez votre enfant exprimer ses émotions. Écoutez ses paroles. Dites à haute voix les choses que vous remarquez. « Je vois que tu serres tes poings. Te sens-tu en colère ? Ou peut-être effrayé ? » Donnez à votre enfant du temps pour exprimer ses émotions. Parfois, les adultes veulent arranger les choses trop rapidement !



Je veux une  
autre activité !

## Choses à essayer avec les enfants de 2 à 5 ans

### Jeu de marionnettes

- Invitez votre enfant à choisir une marionnette pour lui-même et une pour vous. Demandez à la marionnette de votre enfant comment elle se sent. « Bonjour Monsieur le cochon ! Comment vous sentez-vous ? » Exprimez différentes émotions. « Madame la vache est triste parce qu'elle n'a pas pu faire de toboggan. » « Le jeune lapin est ravi de voir sa grand-mère aujourd'hui ! »
- Disposez des blocs et des objets de votre bac de recyclage (boîtes à œufs, tubes de papier hygiénique). Invitez votre enfant à créer un petit monde imaginaire pour les marionnettes. Écoutez l'histoire que votre enfant crée. Introduisez des émotions dans son jeu. Demandez à la marionnette avec laquelle votre enfant joue ce qu'elle ressent. « Oh non, Monsieur le lion, vous avez laissé tomber votre cookie ! Comment vous sentez-vous ? »



### Les émotions en couleur

- Donnez à votre enfant deux ou trois couleurs de peinture au doigt. Encouragez-le à faire des pastilles, des lignes ou des formes sur sa feuille de papier. Parlez de ce que les couleurs vous font ressentir. Peut-être que le rouge le rend heureux. Peut-être que cela vous met en colère. C'est bien d'être différent !
- Écoutez de la musique pendant que vous peignez ensemble. Jouez de la musique douce, puis forte. Lente, puis rapide. Essayez la musique avec des instruments différents. Demandez à votre enfant de vous parler de sa peinture. Comment se sent-il en écoutant de la musique ?



## Interactions quotidiennes

Parlez des émotions des personnes ou des animaux dans le livre que vous lisez. Demandez à votre enfant quand il ressent les mêmes émotions.

Pendant un moment calme, parlez de la journée de votre enfant. Comment se sentait-il lorsqu'il jouait dans la cour de jeu ? Et quand il a perdu son ballon ?

## Montrez, remarquez, pratiquez

« Ton grand-père nous a envoyé une jolie carte. Ça me rend heureuse ! »

Reproduisez vos expressions quand vous avez des émotions et nommez-les.

« Je vois des larmes couler de tes yeux. Je sais que cela te rend très triste. »

Remarquez les émotions de votre enfant. Nommez les émotions et dites-lui comment vous savez ce qu'il pourrait ressentir.

« Essayons de faire une expression déçue. »

Exercez-vous à faire des expressions qui montrent des émotions différentes. Avec le temps, votre enfant apprendra à communiquer ses émotions avec des mots et des actions.