CRFM
Région de Montréal
ACCUEILLIR • SOUTENIR • RASSEMBLER

Je comprends les émotions

La présente fiche a pour but de vous appuyer dans l'accompagnement de votre enfant dans son développement de sa capacité à reconnaître, comprendre et gérer ses émotions. En soutenant votre enfant dans cet apprentissage, vous contribuez à son bien-être. à sa confiance en lui et à l'établissement de relations positives avec les autres.

Objectifs

- Identifier les émotions des personnages dans une histoire.
- Comprendre les relations entre les personnages (amitié, conflit, entraide, etc.).
- Favoriser l'expression des émotions chez l'enfant.

Matériel

- Un livre illustré mettant en scène des personnages avec des émotions claires.
- Images ou cartes d'émotions (facultatif).
- Feuilles blanches, crayons de couleurs.

Déroulement

- Lire l'histoire avec l'enfant en mettant l'accent sur les expressions des personnages.
- Poser des questions : Que ressent ce personnage ? Pourquoi ?
- Demander à l'enfant s'il a déjà ressenti la même émotion.
- Inviter l'enfant à dessiner une scène où un personnage exprime une émotion.

Variantes

- 0-2 ans : nommer les émotions de base (joie, tristesse, colère) avec des images.
- 3-4 ans : poser des questions simples sur les émotions des personnages.
- 5 ans : encourager l'enfant à expliquer les causes et conséquences des émotions.

La Famille La force conjointe
Military Families Strength Behind the Uniform
Canada