



Kimochis®

SOYEZ UN DÉTECTIVE DES ÉMOTIONS



HEUREUX



TRISTE



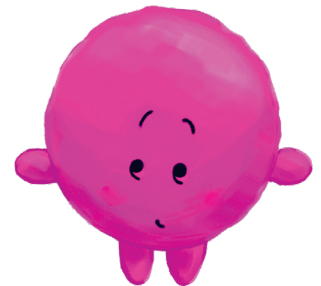
EN COLÈRE



EFFRAYÉ



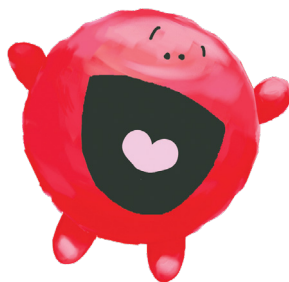
COURAGEUX



TIMIDE



EXCLU



EXCITÉ



DÉSOLÉ





Se lancer en tant que détective des émotions à la maison

Activité n°1: Rencontrez vos assistants de sentiments Kimochis®.

La chose la plus importante : Kimochis® est un outil pour aider avec les GROS sentiments.

1. Imprimez l'affiche ci-jointe « Soyez un détective des émotions » et encouragez votre enfant de l'explorer.
2. Partagez avec votre enfant l'idée que nous avons tous des sentiments et que c'est normal d'exprimer et de parler de nos sentiments.
3. Expliquez que parfois, les gens montrent leurs émotions à travers leurs expressions faciales.
Ex : Les gens heureux sourient (utilisez l'affiche en expliquant). Pratiquez vos visages souriants.
4. Utilisez l'affiche pour expliquer que souvent les gens tristes pleurent ou font une grimace.
Pratiquez vos visages tristes.
5. Une fois que vous avez eu le temps d'explorer les émotions, jouez le jeu "Montre l'émotion."
6. Invitez votre enfant de toucher une émotion sur l'affiche.
7. Parents: Faites le modèle suivant et demandez à votre enfant de vous imiter.
 - Dis le mot.
 - Fait le visage.
 - Fait le son de l'émotion (s'il s'applique).
8. Partagez votre émotion. Ex: "Je me sens excité quand nous allons au parc".
9. Demandez à votre enfant de partager ce qui lui fait ressentir une certaine émotion. Ex: "Je me sens heureux quand..."
10. Ensemble choisissez un endroit pour afficher votre affiche « SOYEZ UN DÉTECTIVE DES ÉMOTIONS ». Utilisez l'affiche comme outil pour régler les grandes émotions.

BONI: Commencez à prendre l'habitude de remarquer les expressions faciales des gens et la manière dont ils répondent aux sentiments des autres de manière gentille et compatissante. Par exemple, "Regarde le visage de ton petit frère. Il a l'air triste. Peux-tu penser à quelque chose que tu pourrais faire pour aider à rendre sa tristesse meilleure ou moins forte?"



Activité n°2: Soyez un détective des émotions.

La chose la plus importante: Amusez-vous avec les émotions, c'est normal!

1. Imprimez et plastifiez une deuxième affiche « Soyez un détective des émotions ».
2. Expliquez ce qu'est le rôle d'une détective.
3. Partagez avec votre famille que vous allez jouer à un jeu appelé Soyez un détective des émotions.
4. Chaque jour, invitez votre enfant à choisir l'émotion que votre famille cherchera tout au long de la journée. Par exemple, « Où voyons-nous la joie aujourd'hui? » « Où voyons-nous la timidité aujourd'hui? ».
5. Emmenez votre affiche « Soyez un détective des émotions » lors de vos courses et sorties. Soyez joueur et remarquez les émotions des animaux ainsi que celles des gens. Par exemple, « Regarde cet écureuil qui a l'air effrayé ».
6. Laissez une copie de votre affiche dans l'auto pour jouer « espionne ». Demandez à votre enfant de montrer l'émotion quand il vit à la fois des expériences agréables et des difficultés.
7. Terminez la journée en invitant votre enfant de partager l'émotion de la journée. (N'oubliez pas d'encourager votre enfant de pointer à l'émotion sur l'affiche pour les aider).

BONI: L'affiche « Soyez un détective des émotions » de Kimochis®, est un outil très efficace pour se calmer. Lorsque votre enfant est dérégulé par ses émotions, demandez-lui d'aller chercher l'affiche. Dites à votre petit que, ensemble, vous pouvez améliorer les choses.

Pointer vers les émotions peut aider votre enfant à se sentir entendu. (Rappelez-vous, les jeunes enfants n'ont pas encore tous les mots pour exprimer leurs émotions, donc cela permet à votre enfant de montrer plutôt que de dire.)

Cette action de pointer, et le fait de montrer que vous en souciez, peut également aider à calmer le moteur émotionnel de votre enfant, ce qui rend l'apprentissage de la gestion des grandes émotions plus facile. Cela donne aussi aux parents le temps de réfléchir à ce qu'ils vont dire et faire plutôt que de réagir accidentellement, car les parents ont aussi des émotions!