



Bienvenue à la maternelle^{MC}

EDUCO ENTREPÔT CANADA



Concevoir vos ateliers « Bienvenue à la maternelle^{MC} »



welcome-to-kindergarten.ca/fr/

#Bienvenueàlamaternelle

Concevoir vos ateliers « Bienvenue à la maternelle^{MC} »

Introduction

Ce document est conçu pour vous aider à planifier et à organiser vos séances d'initiation familiale au programme « Bienvenue à la maternelle ». Nous croyons que c'est **vous** qui connaissez le mieux votre milieu, vos élèves, leur famille, l'information pertinente (p. ex. les données IMPDE ou autres) et les acteurs de votre communauté. C'est dans cet esprit que nous vous proposons cette publication.

La participation équitable et inclusive des familles et l'apprentissage par le jeu sont les fondements des ateliers « Bienvenue à la maternelle ». Ce document explique comment les familles peuvent participer à certains aspects de l'éducation de leur enfant grâce à l'apprentissage par le jeu en utilisant les ressources du programme. Un atelier peut faire appel à plusieurs outils ou les combiner avec ceux d'autres ateliers lors des séances « Bienvenue à la maternelle ». L'objectif est d'utiliser les ressources pour proposer des activités ludiques.

1. Jouer avec la pâte à modeler
2. Parler et lire ensemble
3. Reconnaître les lettres
4. Exploration créative
5. Des choix sains
6. Musique et mouvements
7. Découvrir les mathématiques
8. Apprentissage socioémotionnel

Comment utiliser ce document :

Le guide suggère du matériel, des activités, des questions et des idées aux familles pour chaque atelier « Bienvenue à la maternelle ». De plus, on y décrit certains apprentissages clés et des outils qui peuvent être utilisés. Ces suggestions respectent les objectifs d'apprentissage de la maternelle partout au Canada.

Nous vous recommandons de consulter la [Liste de planification de l'équipe-école « Bienvenue à la maternelle »](#) pour planifier vos séances d'initiation familiale.

Considérations supplémentaires :

- Concevez vos séances d'initiation « Bienvenue à la maternelle » de façon à offrir une expérience accueillante, **interactive** et ludique aux enfants et à leur famille. Les ateliers peuvent aussi se faire à l'extérieur. Pensez à utiliser la [musique « Bienvenue à la maternelle »](#) lors de l'accueil ou des transitions entre les ateliers. L'utilisation d'[affiches « Bienvenue à la maternelle »](#) dans chaque atelier permet de présenter les messages clés.
- Réfléchissez à ce que vous pourriez faire pour que les nouvelles familles se sentent les bienvenues à l'école et dans votre communauté.
- Faites participer les **partenaires communautaires** dans la mesure du possible. Contactez ceux qui offrent des services aux jeunes enfants et aux familles (p. ex. services de garde, bibliothèques publiques, santé publique, parcs et loisirs, programmes de soutien à la petite enfance, etc.). Ces partenaires peuvent aider lors des séances « Bienvenue à la maternelle » ou coanimer des activités.
- S'il y a lieu, demandez l'aide du **personnel de soutien de l'école ou du centre de services scolaire** lors des séances d'initiation au programme « Bienvenue à la maternelle » (p. ex., orthophonistes, ergothérapeutes, consultants, intervenants, agents d'intégration des immigrants, etc.).
- Faites appel à des **interprètes** au besoin pour soutenir les familles.
- Tenez compte du nombre d'ateliers, de leur emplacement (c.-à-d. intérieur ou extérieur) et de la durée de la ou des séances d'initiation lors de la planification. Les enseignants souhaiteront peut-être combiner les ateliers de manière flexible et créative.
- Vous trouverez dans le guide des sujets de discussion et des questions qui pourront orienter les échanges entre les enseignants et les familles. Ces suggestions peuvent être présentées sur une affichette à chaque atelier « Bienvenue à la maternelle ».

Jeux sensoriels

Matériel suggéré :

- Pâte à modeler (voir la recette à la p. 3 du [livret de ressources et d'activités pour les familles](#))
- Livres « Bienvenue à la maternelle », lettres et chiffres magnétiques
- Accessoires provenant de la maison (p. ex. gros boutons, rouleau à pâte, pailles en carton, peignes, presse-ail, feuilles, brindilles, cailloux, coquillages...)
- Cartons d'œufs et ciseaux (pour créer des cadres à 5 ou 10 cases)
- Espace pour jouer : une table ou une surface plane (p. ex. un plateau, une plaque à biscuits); à l'intérieur d'



Idées d'activités :

- Invitez les enfants et les familles à s'amuser avec la pâte à modeler et les accessoires.
- Pendant ce temps, lancez des conversations en vous basant sur ce que les enfants disent, font ou pensent.

Exemples de sujets et de questions :

- Qu'est-ce que tu sens?
- Qu'est-ce que tu remarques?
- Parle-moi de ce que tu crées/fais/penses.
- Qu'est-ce qui se passe si... [on enfonce le bouton dans la pâte à modeler]?
- Qu'est-ce que tu as utilisé pour fabriquer ça?
- Qu'est-ce qui se passe quand... [on ajoute une brindille, une feuille...]?

Votre enfant apprendra à...

- Découvrir des textures et de nouveaux mots (p. ex. doux, spongieux, malodorant, coupé, etc.)
- Créer de nouvelles formes ou motifs
- Expérimenter et résoudre des problèmes avec la pâte à modeler
- Être fier de ses créations imaginatives
- Jouer seul ou en groupe (partage, esprit d'initiative, etc.)
- Expérimenter par essais et erreurs, comparer les tailles et les formes, étudier les quantités et compter

Le parent participera et sera encouragé à...

- Aider l'enfant à prendre les devants dans son apprentissage
- Décrire avec des mots ce que fait l'enfant
- Poser des questions ouvertes à l'enfant pour l'encourager à explorer différentes possibilités
- Aider l'enfant à résoudre des problèmes et à relever des défis



[Affiches « Bienvenue à la maternelle »](#)

Références (en anglais)

Empowered Parents, [7 Benefits of Playdough in Early Childhood](#)
 NAEYC, [Playdough Power](#)
 Parenting Chaos, [The Benefits of Play Dough in Early Childhood](#)

Parler et lire ensemble

Matériel suggéré :

- Livres « Bienvenue à la maternelle »
- Autres livres, y compris des livres avec des rimes, des rythmes ou des chansons, ou encore des livres thématiques (p. ex. nombres, alphabet). **Veillez à utiliser des textes qui soutiennent la langue parlée et la lecture, et qui sont culturellement diversifiés** (p. ex. des poèmes qui abordent diverses identités ethniques et culturelles, des textes qui soutiennent l'identité liée à l'ethnie, au genre, aux capacités physiques, etc.)
- Un endroit confortable et calme pour s'asseoir, si possible



Idées d'activités :

- Invitez les familles à regarder les livres ensemble.
- Présentez aux familles les livres du sac « Bienvenue à la maternelle » qu'elles emporteront à la maison.
- Expliquez brièvement les avantages de la lecture quotidienne avec leur enfant.
- S'il reste du temps, démontrez la lecture à haute voix si le temps le permet (en présentant des stratégies comme lire de façon expressive, établir des liens, faire des prédictions, parler d'événements...).
- Placez les livres à l'extérieur sur des couvertures de pique-nique et déposez une affichette avec des exemples de sujets de discussion.

Exemples de sujets et de questions :

- De quoi est-ce que ce livre parle, selon toi?
- Que peux-tu voir?
- D'après toi, qu'arrivera-t-il?
- Je me demande pourquoi...
- Ça te rappelle quoi?

Demandez à la bibliothécaire de faire une lecture et de parler des programmes offerts aux enfants et aux familles par l'établissement.

Votre enfant apprendra à...

- Développer un vocabulaire et des connaissances de base
- Écouter et s'exprimer oralement
- Reconnaître des lettres et des chiffres
- Comprendre ce qu'est une histoire
- Aimer la lecture pour la vie

Le parent participera et sera encouragé à...

- Profiter de la lecture avec son enfant
- Utiliser les trois C de la lecture quotidienne : câlin, conversation, choix
- Poser des questions ouvertes à son enfant pour l'aider à apprendre sur le livre et à découvrir de nouvelles idées
- Aider son enfant à faire des liens entre le livre et sa propre vie, sa communauté, le monde



[Livret de ressources et d'activités pour les familles](#)

Références :

- [Soins de nos enfants : Lisez, parlez, chantez à votre bébé](#)
- [Agence de la santé publique du Canada : Encourager l'alphabétisme chez votre enfant](#)
- [What's Going On In Your Child's Brain When You Read Them A Story? \(en anglais\)](#)
- [For Young Brains, a Storytelling Sweet Spot \(en anglais\)](#)
- [The Reading Tree \(en anglais\)](#)
- [Free Kids Books – Diversity and Differences](#)

Reconnaître les lettres

Matériel suggéré :

- Lettres magnétiques « Bienvenue à la maternelle » et modèle d'alphabet
- Surfaces magnétiques (p. ex. plaque à biscuits, tableau blanc...)
- Badges (préimprimés ou imprimés sur place)
- Cartes affichant « Bonjour » en différentes langues
- Collections d'imprimés de la vie quotidienne éveillant la conscience de l'écrit (p. ex. cartons alimentaires, contenants de produits, publicités, menus de restaurants...). **Pensez à proposer des exemples d'imprimés culturellement diversifiés, par exemple provenant de magasins que les familles connaissent dans la communauté.**
- Possibilité d'ajouter un [abécédaire](#) à l'atelier ou aux sacs « Bienvenue à la maternelle »



Idées d'activités :

- Invitez les enfants et les familles à découvrir les lettres magnétiques et les exemples de textes. Encouragez les enfants à parler de ce qu'ils voient ou observent. **Envisagez d'inclure des modèles d'alphabets culturellement diversifiés que les familles pourront emporter à la maison pour une exploration plus approfondie.**
- Regardez les imprimés fournis avec les enfants et faites des liens avec des affiches ou enseignes qu'ils peuvent voir chez eux ou dans leur quartier (p. ex. Cheerios, McDonald's, Walmart...). Créez un livre « Je peux lire » en utilisant des imprimés de la vie quotidienne.
- Explorez les lettres de l'alphabet : triez les lettres de différentes manières (voir [25 Ways to Use Magnetic Letters at Home](#) [ressource en anglais]); faites des liens entre les lettres de l'alphabet et l'environnement (M comme McDonald's, A comme panneau d'arrêt); demandez aux enfants d'identifier les lettres de leur nom sur leur badge; faites des liens entre les lettres magnétiques et l'abécédaire.
- Créez des lettres ou écrivez le nom de l'enfant avec des objets de la nature (p. ex. brindilles, pierres, pommes de pin...), puis prenez le résultat en photo. Votre enfant pourra ensuite utiliser cette photo comme étiquette d'identification lorsqu'il commencera l'école (en la mettant sur son casier, par exemple).



Exemples de sujets et de questions :

- Qu'est-ce que tu remarques?
- Parle-moi de ce que tu fais/penses?
- Peux-tu trouver les lettres de ton nom?
- Comment tries-tu les lettres?

Votre enfant apprendra à...

- Identifier les lettres par leurs caractéristiques (p. ex. les lettres formées avec des brindilles, les lettres en cercle...)
- Lire et écrire pour différentes raisons
- Expérimenter et résoudre des problèmes
- Remarquer les lettres dans sa vie quotidienne
- Approfondir sa connaissance des textes imprimés, y compris son nom

Le parent participera et sera encouragé à...

- Aider l'enfant à jouer avec les lettres et à les remarquer dans son environnement
- Utiliser le nom de son enfant comme une invitation à jouer avec les lettres
- Utiliser les imprimés de la vie quotidienne pour montrer que tous les enfants lisent et écrivent
- Envisager la création d'un livre composé d'imprimés de la vie quotidienne (vous pourriez insérer une image)
- Poser des questions ouvertes à l'enfant pour l'encourager à explorer différentes possibilités



Vous trouverez d'autres idées d'activités pour reconnaître les lettres dans le Livret de ressources et d'activités pour les familles.

Vous pouvez aussi visionner la vidéo [« Bienvenue à la maternelle »](#)

Références (en anglais)

- Fountas and Pinnell, [25 Ways to Use Magnetic Letters at Home](#)
- [12 Environmental Print Activities](#), The Teaching Tribe Monthly Tips
- Play to Learn Preschool, [How Children Learn Their Names](#)
- Literacy Beginning, [Names](#)

Exploration créative

Matériel suggéré :

- Ciseaux et crayons « Bienvenue à la maternelle »
 - Matériel pour l'écriture (p. ex. marqueurs, crayons, colle, ruban adhésif)
 - Papier assorti (p. ex. papier d'emballage recyclé, cartes, dépliants, papier d'aluminium).
- Envisagez d'offrir des papiers et des tissus culturellement diversifiés**
- Matériaux recyclés (p. ex. ruban, fil, rouleaux de papier...)
 - Perforateurs, boutons, agrafeuses ou ciseaux de bricolage



Idées d'activités :

- Invitez les enfants et les familles à explorer le matériel et à l'utiliser pour créer une multitude d'œuvres d'art.
- Pendant ce temps, lancez des conversations en vous basant sur ce que les enfants créent, disent, font ou pensent.
- Installez quelques chevalets ou aires de peinture à l'extérieur et invitez les enfants à peindre avec différents matériaux.
- Disposez des objets (boîtes de carton, plumes, rebuts...) dans des zones et encouragez les familles à donner vie à leur propre création.

Exemples de sujets et de questions :

- J'ai remarqué que tu as utilisé de la colle pour... que s'est-il passé?
- Quel papier est le plus facile à couper?
- Sur quoi est-ce que tu travailles, qu'est-ce que tu crées?
- Je vois que tu as utilisé beaucoup de rouge et de jaune...
- Je me demande si on peut ajouter...



Votre enfant apprendra à...

- Écouter, parler et partager avec les autres
- Exprimer ses pensées et ses idées de différentes manières
- Expérimenter et résoudre des problèmes
- Se sentir en sécurité et détendu en travaillant
- S'amuser en créant
- Développer sa dextérité, améliorer sa coordination œil-main, utiliser ses sens

Le parent participera et sera encouragé à...

- Célébrer et encourager l'exploration et la créativité (et non le résultat)
- S'asseoir et parler avec son enfant pendant qu'il crée
- Explorer différents matériaux, textures et activités artistiques avec l'enfant

Références (en anglais)

The Education Hub, [An Introduction to the Visual Arts in Early Childhood Education](#)
Gouvernement du Canada, [Le Cercle d'apprentissage : Activités pédagogiques sur les Premières Nations au Canada – Destinées aux jeunes de 4 à 7 ans](#)
Rymanowicz, 2015, [The art of creating: Why art is important for early childhood development](#) (en anglais)
[The Language of Art in Reggio-Inspired Classrooms](#) (en anglais)
Artful Parent, [Favourite Art Activities at Home](#)
[Multicultural Memory Game](#)

Santé et bien-être

Matériel suggéré :

- Livre de cuisine familial « Bienvenue à la maternelle »
- Livres sur la nourriture de la « Liste de livres » du site
- Guide « Utilisation saine des médias »
- Collations saines, le cas échéant



Idées d'activités :

- Invitez les familles à parcourir le livre de cuisine familial « Bienvenue à la maternelle » ainsi que d'autres livres sur l'alimentation.
- Combinez le matériel avec celui de *Jouer avec la pâte à modeler* ou d'*Exploration créative* pour fabriquer une coccinelle en pâte à modeler ou en papier.
- Plantez une graine de légumes que les familles pourront apporter à la maison. Parlez-leur de jardinage.
- Encouragez les familles à préparer une collation santé tirée du livre de cuisine familial (p. ex. Parfait au yogourt ou Bouchées de pommes « coccinelle »); offrez-leur une collation saine, si possible.
- Présentez quelques renseignements sur les aliments sains dans les repas et les collations à l'école.
- Donnez des renseignements sur les saines habitudes de sommeil, de maîtrise de soi, d'habillement, d'hygiène, de repas et d'utilisation des médias par les enfants.

Exemples de sujets et de questions :

- Quels types d'aliments as-tu déjà goûtés?
- Quels sont tes aliments préférés?
- Comment te sens-tu lorsque tu manges?

Votre enfant apprendra à...

- Être responsable de ses décisions et de ses choix
- Être actif et faire des choix alimentaires sains et bons pour lui
- Adopter de saines habitudes pour le sommeil, les soins personnels, l'hygiène, les repas et l'utilisation des médias

Le parent participera et sera encouragé à...

- Encourager son enfant à faire des choix sains
- Soutenir son enfant dans son apprentissage de l'autonomie et des habitudes de soins personnels



[Livre de cuisine familial « Bienvenue à la maternelle »](#)

Références (en anglais)

- [Guide alimentaire canadien](#)
- [Appetite to Play](#)
- Soins de nos enfants : [Alimentation.](#)
- Soins de nos enfants : [Habitudes saines et activité physique.](#)

Musique et mouvements

Matériel suggéré :

- Différents types de musique, y compris la [musique Bienvenue à la maternelle](#). **Envisagez de faire jouer de la musique liée à différentes identités culturelles et ethniques** (p. ex. la musique de la [série Putumayo](#)).
- Ballon ou objet sécuritaire à lancer/attraper
- Espace pour bouger, à l'intérieur ou à l'extérieur
- Connaissance du niveau de bruit acceptable dans le secteur
- Rubans, mouchoirs en papier, foulards légers ou autres objets qui flottent dans l'air
- Bâtons en bois, figurines en bois, marionnettes de cultures et d'ethnies différentes pour accompagner les petites pièces de théâtre ainsi que la musique et les mouvements. **Envisagez d'offrir aux enfants la possibilité de participer à de petites pièces de théâtre.**
- Différents types de tambours, de casseroles et de chaudrons pour créer un environnement sonore



Idées d'activités

- Faites jouer la musique « Bienvenue à la maternelle » lorsque vous accueillez les familles.
- Invitez les familles à prendre du matériel avec leur enfant et à lui montrer certaines actions au son de la musique : taper des mains, agiter le mouchoir, compter.
- Utilisez un ballon pour favoriser les mouvements physiques et le développement de la coordination (p. ex. le lancer, l'attraper, le faire rebondir, le faire rouler, le frapper avec deux mains, une main, un pied, etc.)
- Faites de grands mouvements ou faites bouger des marionnettes au son de la musique.
- Montrez comment utiliser les nombres, les rimes et les rythmes sur la chanson « Saute haut, Saute bas ».
- Chantez, dansez, bougez, tapez des mains et comptez au son de la musique « Bienvenue à la maternelle ».

Remarque : Parlez du fait que les adultes peuvent éprouver de la gêne lors d'activités qui impliquent de la musique et de la danse. Encouragez les familles à profiter de ce moment ensemble.

Exemples de sujets et de questions :

- Quelle musique aimes-tu écouter?
- Comment te sens-tu lorsque tu dances et que tu bouges?

Votre enfant apprendra à...

- Découvrir les rimes, le rythme et les sons
- Attendre son tour, partager et écouter de la musique
- Découvrir la langue, la culture et les traditions
- Avoir du plaisir en bougeant sur la musique et découvrir que c'est un excellent moyen d'être actif et de rester en bonne santé

Le parent participera et sera encouragé à...

- Utiliser les chansons de l'activité musicale « Bienvenue à la maternelle » et offrir un choix de musique à son enfant
- Explorer et montrer les façons dont la musique peut stimuler ou calmer
- Faire en sorte que les activités soient amusantes et intéressantes.
- Utiliser de la musique et des chants du monde entier
- Utiliser de la musique ou des chansons pour faciliter les transitions et les habitudes à la maison (comme faire du ménage ou monter dans la voiture)
- Démontrer et nommer les actions suivantes : tenir, lancer, passer, attraper, rouler, rebondir, sauter, pointer, tourner, s'accroupir, se tenir debout, s'étirer, etc.

Références (en anglais)

- Empowered Parents, [18 Simple Movement Activities](#)
- Exploring the Topic, [Music and Movement Teaching Strategies](#)
- NAEYC, [Playing with Music at Home](#)
- [30 Playtime Songs](#)
- [Classical Kids, Light and Silly Classical Music for Young Children](#)
- [Children's Music from Around the World](#)

Découvrir les mathématiques

Matériel suggéré :

- Chiffres magnétiques
« Bienvenue à la maternelle »
- Copie du magazine Chirp et de livres de mathématiques
- Collections d'objets que l'on trouve à la maison (p. ex. petites pierres, coquillages, pommes de pin, épingles à linge, ronds de serviette, bobines, bouchons de liège, boutons, figurines, voitures jouets, petits blocs/LEGO...)
- « Cadres » vides, petits bols ou moules à muffins (pour classer les objets)
- Cadres à 5 et 10 cases, abaques, dés, jetons de bingo
- Jetons à double face, formes géométriques/blocs à motifs, centicubes/cubes Unifix
- Ruban recyclé, cordes (pour mesurer)
- Jeux de cartes
- Rubans à mesurer en papier



Envisagez de présenter des textes qui parlent de mathématiques et qui s'adressent à différentes cultures, par exemple *Ma journée dans la savane : un voyage en Tanzanie* de Laurie Krebs.

Votre enfant apprendra à...

- Compter, représenter et comparer des quantités de différentes manières
- Créer des motifs et décrire leur aspect répétitif
- Trier et classer divers objets selon certaines caractéristiques
- Remarquer les nombres et les formes dans son environnement
- Attendre son tour et partager du matériel
- Aimer les mathématiques pour la vie

Idées d'activités :

- Invitez les enfants à découvrir les différents objets.
- Faites participer les familles pour compter, trier et organiser les objets.
- Démontrez différentes façons d'encourager le raisonnement mathématique par le jeu (les enseignants peuvent lancer des défis à l'aide de questions comme : peux-tu empiler 5 pierres? quel motif peux-tu créer avec les pierres précieuses? comment peux-tu trier les figurines ou les voitures?).
- Disposez un cadre à 5 ou 10 cases avec des dés, des chiffres magnétiques, des quantités à compter.
- Utilisez des boutons, des pièces de monnaie et des dés pour jouer à « Serpents et échelles » dans le magazine Chirp.
- Déplacez votre atelier de mathématiques à l'extérieur : à l'aide d'une craie, créez des jeux comme la marelle; créez un parcours à obstacles qui vous permettra de parler de nombres, notamment en comptant les obstacles ou en mesurant la distance entre ceux-ci; remettez aux familles du matériel pour créer des formes à travers lesquelles elles pourront lancer des balles, etc.

Exemples de sujets et de questions :

- Peux-tu compter jusqu'à ___ en montrant les chiffres avec tes doigts?
- Montre-moi le chiffre ___ (à l'aide des chiffres magnétiques)?
- De combien de façons différentes peux-tu faire ___?
- Quels types de motifs peux-tu créer?
- Les motifs sont-ils toujours en lignes droites? (encouragez l'utilisation de la spirale et de formes originales)
- Comment peut-on comparer des objets? (p. ex. plus grand, plus court, plus long...)



Le parent participera et sera encouragé à...

- Chercher des nombres et des formes dans des objets et des situations de tous les jours, comme sur des horloges, des claviers, des adresses, des clés, des plaques d'immatriculation, ou encore dans des livres (exemples de formulation : « la première personne arrivée à la glissade est X », « le deuxième bloc est le plus grand de la tour », etc.)

	<ul style="list-style-type: none"> • Compter, trier, mesurer et peser des choses avec les enfants dans le cadre de la vie quotidienne (p. ex. combien de pas faut-il pour traverser la pièce? quelle quantité de lait met-on dans les crêpes? combien reste-t-il de jours avant ton anniversaire?) • Jouer à des jeux de dés ou de société qui demandent de compter ou d'utiliser un raisonnement mathématique (p. ex. serpents et échelles, jeux de cartes, jeux de mémoire...)
<p>Pour plus d'idées...</p> <p>Livre de cuisine familial « Bienvenue à la maternelle »</p>	<p>Références (en anglais)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Master, A., NAEYC, 10 Things to Know about Math • McLennan, D., NEYC (2014), Making math meaningful for young children • Edutopia (2019), Using play to approach math • Libertus & Golinkoff (2017), Commentary: Good math skills begin at home • Development and Research in Early Math, Math Games to Excite Young Minds • Youcubed, Estimating Dots • Pour plus de jeux et d'idées mathématiques, visitez Youcubed (maternelle) • It's never too early — or too late — to teach kids about money - Page 2 de 4 • Math For Families • Early Number Sense, http://prek-math-te.stanford.edu/resources (livres sur le sens des nombres) • Activités familiales, livres d'histoires sur les mathématiques, https://familymath.stanford.edu/activity/

Apprentissage socio-émotionnel

Matériel suggéré :

Un présentoir avec des livres d'apprentissage socio-émotionnel provenant de l'école ou de la bibliothèque locale. Envisagez de présenter des textes montrant des ethnies, des cultures, des capacités physiques ou des religions différentes pour que les enfants puissent explorer leurs émotions et celles des autres.

Autres suggestions de livres : *Le souci de Calie* et *La colère de Ravi* de Tom Percival, ou *Big Feelings* d'Alexandra Penfold

Activité « Reconnaître nos sentiments »

- Quelques bouteilles de retour au calm



Jeu de mémoire sur les émotions

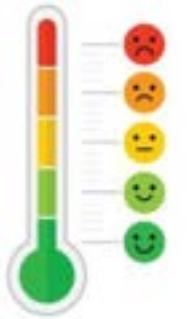
- Paires de cartes représentant des émotions
- Objets apaisants (p. ex. pierres lisses, jouets à manipuler, balles antistress...)



Idées d'activités :

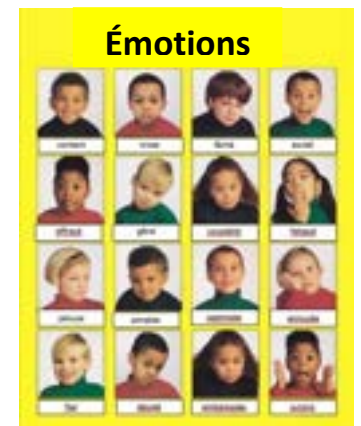
Reconnaître nos sentiments

- Demandez aux familles de lire ensemble un livre sur les sentiments.
- Proposez au parent et à l'enfant de fabriquer leur propre bouteille de retour au calme. Invitez-les à secouer la bouteille puis à remarquer son effet relaxant.
- Invitez parent et enfant à utiliser le thermomètre des sentiments pour illustrer **comment ils se sentent**.
- Encouragez les parents à discuter avec leur enfant des émotions qu'ils ressentent.
- Encouragez parent et enfant à faire une petite « promenade d'écoute » et à parler des sons qu'ils entendent et des vertus apaisantes du plein air.



Jeu de mémoire sur les émotions

- Invitez les parents à jouer au jeu de mémoire sur les émotions avec leur enfant.
- Encouragez les familles à reconnaître et à nommer les émotions (p. ex. joie, tristesse, enthousiasme...)



Exemples de sujets et de questions (affichette) :

- Quelles émotions les gens ressentent-ils (p. ex. joie, tristesse, colère, enthousiasme, inquiétude...)?
- Qu'est-ce qui te rend heureux, malheureux, anxieux, etc.?
- Quand te sens-tu courageux?
- Que peut-on faire pour se calmer (p. ex. tenir un animal en peluche, lire une histoire, écouter de la musique...)?
- Comment peut-on aider nos amis lorsqu'ils se sentent tristes ou anxieux?

Votre enfant apprendra à...

- Mieux se connaître et s'entendre avec les autres
- Développer des relations saines et aider sa famille et les gens qui l'entourent

Le parent participera et sera encouragé à...

- Développer le sentiment de bien-être et d'appartenance de son enfant
- Réfléchir à la façon d'encourager son enfant à utiliser des stratégies pour reconnaître et gérer ses émotions
- Tisser une relation saine avec son enfant
- Être à l'écoute de son enfant et respecter ses opinions

Références (en anglais)

Brill, A., [Positive Parenting Tips](#)

