

PASSEPORT PARENT

Les émotions

Destination FAMILLES



Identifiez les émotions

Aidez votre enfant à reconnaître et nommer les émotions qu'il vit. Il pourra mieux s'exprimer ensuite.



Partagez des solutions

Proposez à votre enfant des façons de gérer les émotions qu'il vit. Éventuellement, il pourra gérer lui-même certaines émotions.



Gérez les frustrations

Expliquez la situation à votre enfant lorsqu'il attend une réponse à un besoin. Dites-lui combien de minutes il devra attendre.

TRUCS



Montrez des images de différents visages à votre enfant et nommez les émotions exprimées. Une idée bien simple: utilisez les célèbres émoticônes de votre téléphone cellulaire pour vous aider.



Mimez différentes émotions devant un miroir avec votre enfant. Répétez ce jeu lorsque votre enfant vit réellement une émotion.



Utilisez un sablier afin que votre enfant voit le temps d'attente à prévoir.

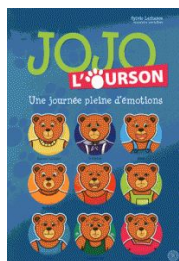


DÉCOUVERTES

Il existe plusieurs moyens amusants pour vous aider à accompagner votre enfant dans ses apprentissages.



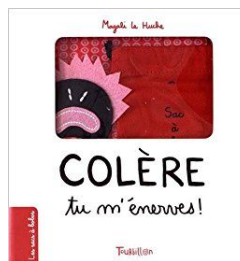
Livres



Jojo l'ourson : Une journée pleine d'émotions

Sylvie Lachance

Éditions Midi trente

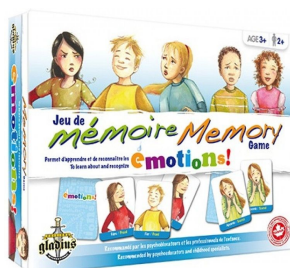


Colère tu m'énerves!

Magali Le Huche

Éditions Tourbillon

Jeu



Jeu de mémoire Émotions

Gladius

3 ans et plus



Film



Sens dessus dessous

Pete Docter et Ronnie Del Carmen

Pixar - Disney



POUR PLUS D'INFORMATIONS :



D'AUTRAY EN FORME

www.autrayenforme.org

