

De quelle humeur es-tu aujourd'hui?

Pour les enfants entre 2 et 6 ans

Pour jouer, favoriser la discussion et l'expression des émotions - le dé « apprentissage des émotions »

Voici un dé à imprimer ou à reproduire, éventuellement à colorier.

Une fois le dé réalisé, il suffit de se réunir en famille, assis confortablement en cercle, de lancer le dé et de nommer l'émotion représentée avant de l'imiter.

On peut faire des variantes : l'enfant s'isole pour lancer le dé et doit imiter l'émotion pour la faire deviner aux autres membres de la famille.

On peut construire un dé « général » qu'il.elle illustre comme il.elle le souhaite pour que l'enfant s'approprie son dé et puisse jouer avec, quand bon lui semble ou lorsqu'il vous sollicite.

Cela peut être un moment de jeu, quand on sent que la « crise » va éclater.

Pour les enfants de plus de 6 ans

Pour jouer, favoriser la prise de parole et l'expression et développer l'écoute - cartes de psychologie positive

Voici un jeu de carte à imprimer ou à reproduire.

Une fois les cartes disponibles, on se réunit, chacun pioche une carte ou plusieurs et exprime ce qu'évoque le contenu des cartes en main.

Variantes :

On peut questionner un membre de sa famille avec les cartes que nous avons en main.

On peut se créer un jeu de carte à partir de photos de familles, ou images découpées dans des magazines, pour échanger sur nos représentations en ce moment si particulier.

Bien sûr, on peut inventer sans fin des expressions....

Enfin on peut écrire toutes les « perles » de vos enfants pour se souvenir et si on veut les partager, un espace de partage d'expression pour les enfants

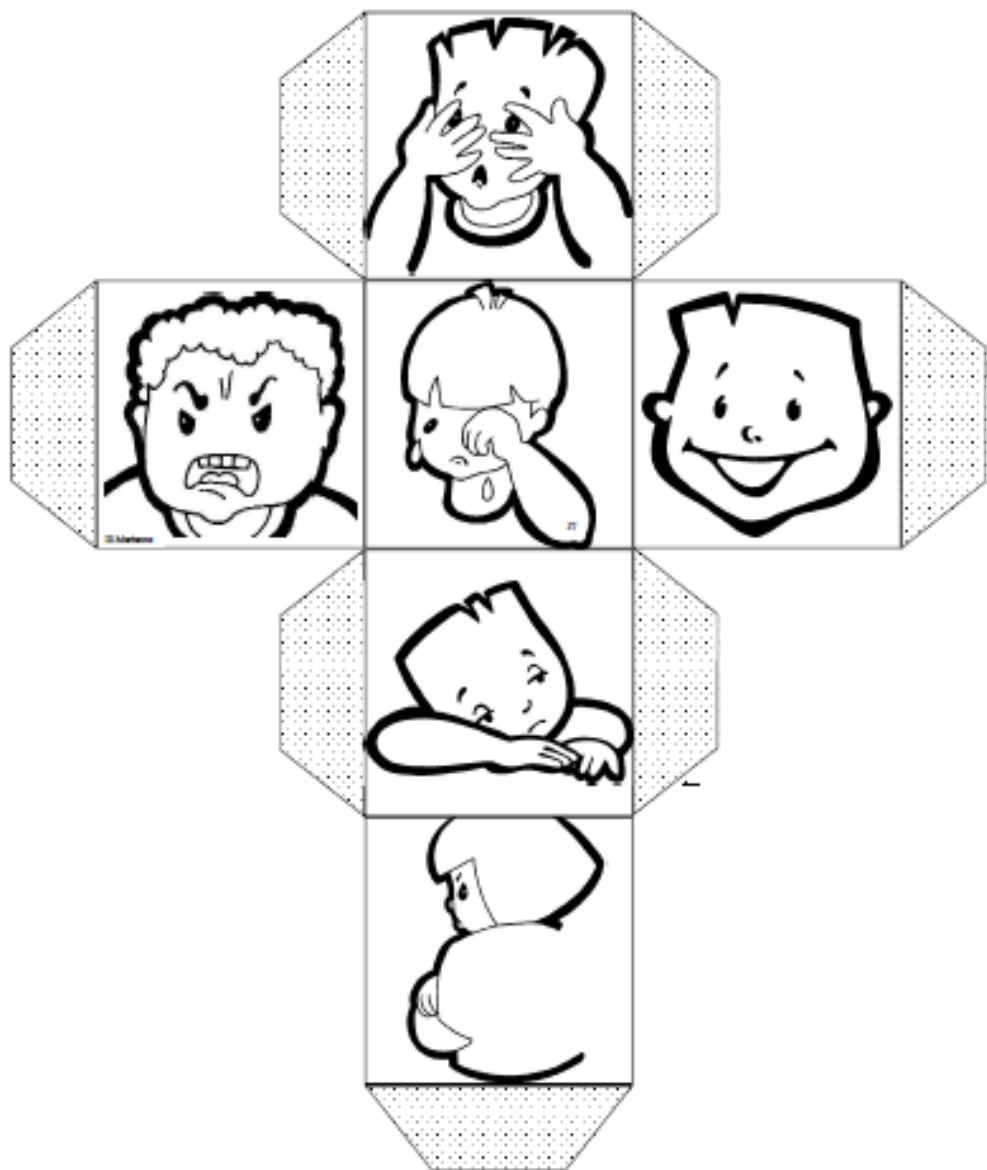
<https://enfantsacteurscitoyens.fr/publications?rubrique=24>

Amusez-vous bien.

Pour aller plus loin : <https://www.phileasetautobule.be/la-revue/a-la-maison/>

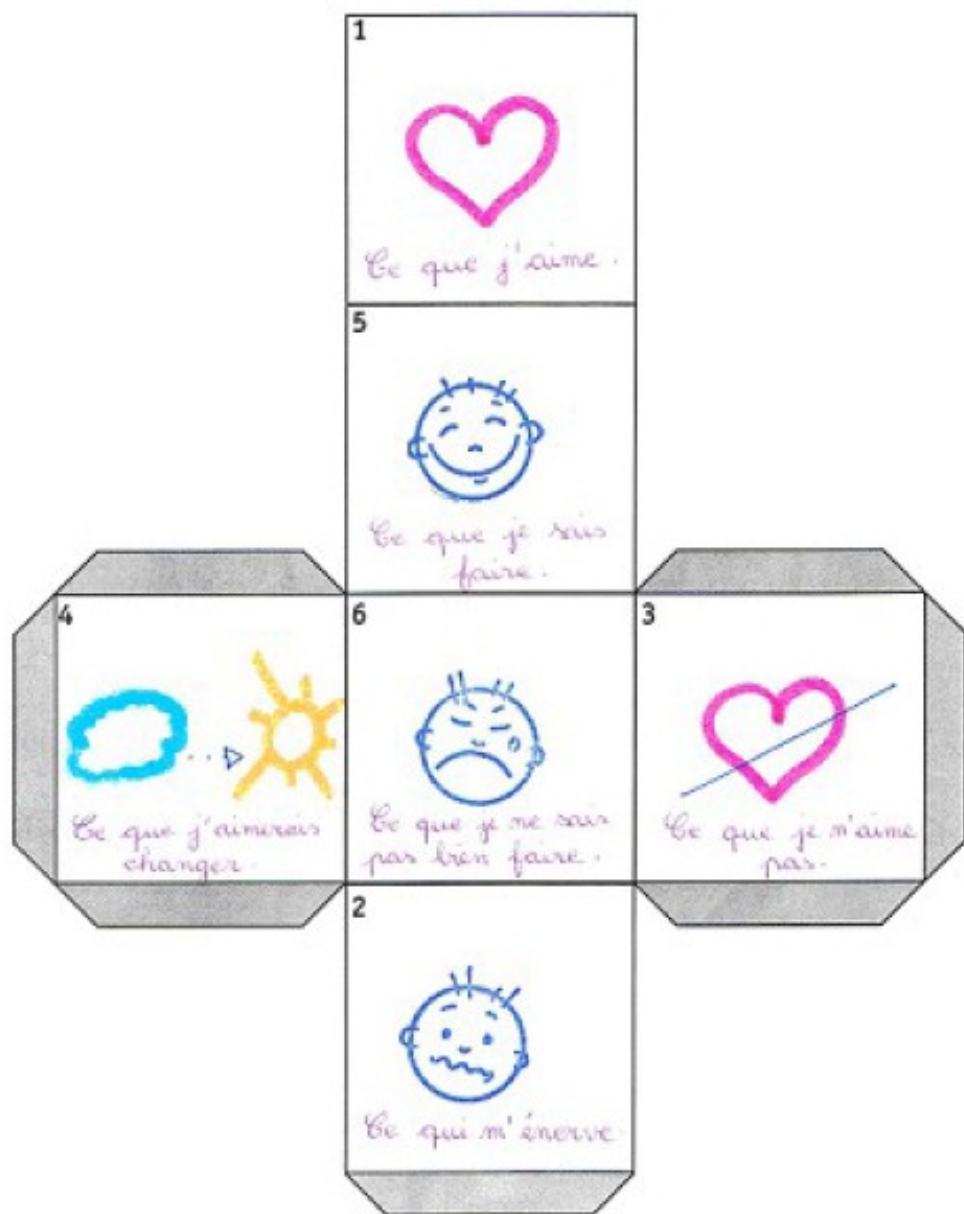
Pour aider les enfants et leurs parents ou enseignant.es, à passer le cap du confinement mais surtout à réfléchir ensemble à la situation qu'ils vivent malgré eux. Philéas et Autobule leur proposent, plusieurs fois par semaine, des jeux philo, des dessins à colorier, des histoires à se raconter...

Dé «apprentissage des



émotions»

Dé «général»



Cartes de psychologie positive

Dire ce qui m'a rendu le plus triste de toute ma vie

Dire ce qui m'a mis le plus en colère de toute ma vie

Dire ce qui m'a fait le plus peur de toute ma vie

Raconter la situation qui m'a fait le plus rire

Décrire le cadeau qui m'a fait le plus plaisir de toute ma vie

Raconter mon souhait le plus fou

Dire la plus grande surprise que j'ai eue de toute ma vie

Si je pouvais revivre un moment de ma vie, ce serait lequel?

Citer une chose que les autres ne savent pas sur moi

Dire le mot que je trouve le plus beau

Dire ma plus grande qualité

Dire ce dont je suis le plus fier

Dire ce que j'aime le plus faire dans la vie

Dire ce dont j'ai le plus honte

Dire ce qui me fait le plus peur dans la vie

Dire quel a été le pire jour de ma vie

Dire ce qui m'a rendu le plus heureux dans la vie

Raconter le jour le plus merveilleux de toute ma vie

**Si j'étais
un
animal,
lequel
serais-je
?**

**Dire le
lieu où
j'aimerais
être en
ce
moment**

**Si j'étais
une
couleur,
laquelle
serais-je
?**

**Nommer et
décrire la
personne
que j'aime
le plus au
monde**

**Décrire le
plus beau
cadeau que
l'on puisse
me faire**

**Décrire
mon ami
idéal**

**Dire
quel âge
j'aimerais
avoir
en ce
moment**

**Dire ce
que
j'aimerais
faire
en ce
moment**

**Dire
quelle est
ma devise
ou ma
phrase
préférée**