

Sommaire

Faire le point sur les sentiments, c'est quoi?

- Faire le point sur les sentiments est une stratégie pour reconnaître les émotions des enfants. Cela encourage la discussion et le dialogue à propos de comment ils se sentent et pourquoi.

À quoi ça sert?

- Favorise le développement d'un vocabulaire émotionnel.
- Aide les enfants à reconnaître leurs sentiments et ceux des autres.
- Aide à développer de l'empathie envers les sentiments et expériences des autres.
- Construit des relations à travers des liens émotionnels.
- Aide les enfants à apprendre à communiquer leurs sentiments de façon saine.
- Aide les enfants à comprendre que les sentiments peuvent changer tout au long de la journée.

Comment faire?

- Nommez les sentiments des enfants ainsi que les vôtres tout au long de la journée.
- Utilisez des visuels pour aider les enfants à identifier des sentiments (p.ex. roue des sentiments, affiche « Comment tu te sens ? »).
- Écoutez quand les enfants partagent leur état émotionnel et faites preuve d'empathie envers leurs sentiments.
- Demandez aux enfants pourquoi ils ressentent les émotions qu'ils identifient.
- Faites le point sur les sentiments des enfants pendant les moments en groupe ainsi qu'individuellement.

Comment les enfants vont-ils participer à cette pratique?

- Les enfants disent comment ils se sentent quand on leur demande, verbalement ou en utilisant un visuel.
- Les enfants commencent à demander aux autres comment ils se sentent.
- Les enfants vont utiliser le visuel « Comment tu te sens ? » avec un ou plusieurs pairs.
- Les enfants utilisent le visuel « Comment tu te sens ? » lorsqu'une éducatrice leur montre.
- Les enfants commencent à communiquer leurs sentiments de façon saine.
- Les enfants utilisent le visuel « Comment tu te sens ? » indépendamment pour identifier leurs émotions.

Liste de contrôle

Tâche	Remplie ?
Les éducatrices nomment les sentiments des enfants tout au long de la journée.	
L'éducatrice crée un visuel « Comment tu te sens ? ».	
L'éducatrice affiche le visuel « Comment tu te sens ? » dans un endroit accessible à hauteur du regard des enfants.	
Les éducatrices présentent le visuel « Comment tu te sens ? » aux enfants.	
Tous les membres de l'équipe et les enfants participent à l'usage du visuel « Comment tu te sens ? ».	
Les éducatrices partagent des informations avec les familles sur l'importance de reconnaître les sentiments des enfants (p.ex. Série Backpack Connection).	
Les éducatrices documentent l'engagement positif des enfants à faire le point sur leurs sentiments, y compris les façons saines dont ils communiquent leurs sentiments, et le partagent avec les familles.	

« Dans votre rôle d'éducatrice, vous donnez aux enfants de nombreuses occasions d'observer, de débattre, de collaborer et de négocier, en plus d'exprimer et de partager leurs idées, leurs pensées, leurs sentiments et leurs questions avec les autres de plusieurs façons verbales et non verbales . »

Makovichuk, Hewes, Lirette & Thomas, 2014, p. 140

Envol : Cadre pour les programmes d'apprentissage et de garde des jeunes enfants en Alberta.

Issu de www.flightframework.ca

