



KIT GESTION DES ÉMOTIONS



Bouteille de « retour au calme »

Il vous faut...



1 pot en verre ou 1 bouteille
avec couvercle qui ferme très
bien



Huile de paraffine (se
trouve en pharmacie) / du
savon liquide transparent
(mais cela retombe plus vite)



Des petits objets : perles,
sequins, petites fleurs,...



Des paillettes

Préparation

- Remplis le pot avec de l'huile de paraffine jusqu'à 4 cm du bord
- Insère tes paillettes et petits objets de ton choix
- Ferme le pot très fort (demande à un adulte de coller le bouchon)



Quand tu es en colère...secoue le pot très fort...regarde ensuite les petits objets retomber au fond de la bouteille...observe comme ta colère redescend elle aussi...

Si tu es encore en colère...tu peux secouer de nouveau ta bouteille jusqu'à te sentir complètement calme.

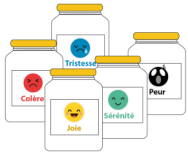
Si papa ou maman à l'air très en colère, n'hésite pas à lui prêter ta bouteille ! Ça marche aussi pour eux ;)





« La couleur des émotions »

Il vous faut...



5 petits récipients
(ex : petits pots ou bouteilles)



Plusieurs objets
(briques de constructions, perles,...)
de **5 couleurs différentes** : **jaune, noir, bleu, rouge, vert**
=> 1 couleur = 1 émotion

5 étiquettes
(à découper)



Joie



Sérénité



Peur



Colère



Tristesse

C'est à vous !

Inviter son enfant à retracer sa journée

En racontant sa journée, l'aider à nommer ses émotions afin de les reconnaître, et les trier. Parfois il est nécessaire de l'aider à trouver les émotions positives.

Les émotions négatives étant plus envahissantes. Conclure en reprenant les émotions sans les minimiser.

Tu as eu beaucoup de **peurs**, mais ça y est, elles sont enfermées dans le pot.



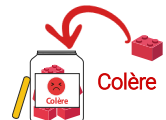
Regarde toutes les **joies** que tu as eues, elles étaient peut être cachées dans ta journée, mais nous les avons retrouvées !



Exemple...



Axel m'a poussé dans la cour, ça m'a mis en **colère** et ça m'a rendu **triste**



Colère



Tristesse

Et ensuite que s'est-il passé ?



Je l'ai dis à la maitresse, et elle l'a puni

Et comment t'es tu sentie quand il a été puni ?



C'était bien fait pour lui !

Ah donc tu t'es sentie plus **sereine** car cela te semblait juste

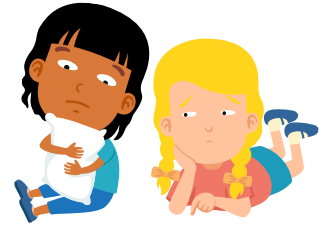


Sérénité

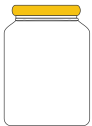




Boîte « Je m'ennuie »



Il vous faut...



1 pot en verre ou 1 boîte avec couvercle (pot de confiture, boîte de lait, ...)



Feuilles « Idées à faire »

Blanc = en solo
Couleur = avec adulte



Pour décorer (facultatif)

- Marqueurs peinture
- Peinture
- Gommettes
- Ruban de masquage
- ...



Préparation

- Prendre le pot en verre ou la boîte et inviter l'enfant à le/la décorer avec des marqueurs, du ruban de masquage, des gommettes, de la peinture...
- Sur la feuille « idées à faire », compléter avec l'enfant les papiers vides, selon ses passions ou ce que vous avez à la maison, couper les « idées » et les ranger dans la boîte.

C'est à vous !

En piochant le papier, l'enfant s'engage à faire l'activité, et l'adulte s'engage à y prêter attention. Une fois l'activité réalisée, le papier peut être remis dans le pot et réutilisé à l'infini.

Le pot contient volontairement des activités agréables et d'autres moins...l'enfant doit donc être certain de s'ennuyer avant de piocher au hasard un papier !

Souvent, le simple fait d'hésiter à en prendre un, fait qu'il trouve une occupation ...

Mais, parfois, l'ennui ou le manque d'idée est trop important ! Il peut alors piocher un papier.

Si vous avez plusieurs enfants, selon leur âge, vous pouvez imprimer sur des feuilles de couleurs différentes ou leur faire chacun une boîte.



Idées à faire

1/2

Blanc = En solo | Couleur = avec adulte

Prépare un spectacle	Fais une aquarelle
Représente notre famille en pâte à modeler	Prépare une jolie table pour le prochain repas
Fais nous une chorégraphie	Colle des gommettes
Range ta chambre	Observe les oiseaux
Organise un concours de grimaces	Fais de la trottinette
Fais une construction en Lego	Prépare une jolie carte à utiliser lors d'un anniversaire
Fais un bracelet	Dessine ton meilleur ami
Chante une jolie chanson	Fais un coloriage
Occupe toi de ton animal de compagnie	Trie les jouets que tu n'utilises plus
Tricote	Construis une cabane
Fais des collages	Dessine ta maison
Fais un pixel art	Fais des masques
Écoute une histoire	Joue aux Playmo



Idées à faire

2/2

Blanc = En solo | Couleur = avec adulte

Fais ton autoportrait	Maquille toi
Fais de la pâte à sel	Construis un parcours de sport
Construis une tour qui te dépasse	Fais un pompon en laine
Fabrique un herbier	Regarde un album photo
Invite un copain
.....
.....
Fais un gros câlin	Choisis une histoire à te faire raconter
Organise un concours de cuisine	Prépare le diner
Fais le tour du quartier	Désherbe le potager
Fais du roller	Fais un tour de trottinette
Prépare un pique nique	Pars faire des géocaches
.....
.....