

Comment te sens-tu ?

Les enfants sont capables d'acquérir de bonnes aptitudes sociales, comme travailler ensemble, aider les autres et former des amitiés en apprenant à exprimer leurs sentiments de façon saine.

Activitiés

- Regardez les visages des personnages dans des livres d'histoires, des magazines, des journaux du quartier... Demandez à votre enfant, "**Selon-toi, quel sentiment cette personne ressent-elle?**" Aidez ou dirigez votre enfant au besoin. "**Penses-tu que la personne est triste? Que pourrait-elle faire pour se sentir mieux?**"
- Dessinez ou reliez le visage au sentiment:

Je suis en colère

Je suis malade

J'ai sommeil

J'ai peur

Je suis triste

Je suis heureuse



durham.ca/kidscan

Si vous avez besoin de ces informations dans un format accessible, contactez le 1-800-841-2729.



Activités pour les enfants



Résilience – La capacité à gérer les hauts et les bas de la vie de manière positive. Pour s'informer des ressources en santé mentale des enfants, des jeunes et des adolescents, consultez durham.ca/mentalhealth

Développer l'estime de soi

Installez un « Mur de la Renommée » où on peut mettre en vedette les talents et réalisations de votre enfant.

Confiez une tâche à votre enfant et félicitez-le lorsqu'il l'aura accomplie.



Maîtrise de soi

Faites n'importe quelle activité, comme jouer à un jeu de société, où l'enfant doit attendre son tour.

Plantez une graine ou une fève et attendez qu'elle pousse. Conserver des photos des étapes.



Apprendre d'une perte

En automne, parlez de comment les arbres perdent leurs feuilles, et comment les feuilles mortes se décomposent pour enrichir le sol.

Jouez à « Serpents & Echelles » pour parler des hauts et des bas de la vie.



Gestion du changement

Jouez à « La salle de classe » avec l'enfant en mettant l'accent sur l'apprentissage des chiffres et des lettres.

Pourvoyez un compte à rebours jusqu'au moment où le changement se produit (par exemple, 10 min, 5 min, 1 min).



Renforcer la confiance

En famille, rédigez un code de conduite familial que vous pouvez accrocher au mur.

Mettez un bandeau sur les yeux de votre enfant et faites-lui naviguer une course d'obstacles d'oreillers grâce à vos directives. Changez de rôle pour permettre à votre enfant de vous orienter lorsque vous avez les yeux bandés.



Résolution de problèmes

Recherchez des problèmes que l'enfant peut résoudre.

Cachez un jouet et demandez à l'enfant de le retrouver en lui donnant des indices.



Jeu créatif

Augmentez le volume de la musique et dansez avec l'enfant.

Stimulez l'imagination. Enfilez des costumes et jouez un jeu de rôle (Utilisez une brosse à cheveux comme microphone par exemple).



Renforcer la confiance

Permettez à l'enfant de diriger un jeu comme « Jean dit ».

Incluez votre enfant pour faire le ménage, aussi des tâches comme faire une liste d'épicerie, faire la paire des chaussettes....



Empathie

Demandez à l'enfant de choisir quelques-uns de ses vieux jouets à donner et décider où vous pouvez les amener.

Lisez une histoire avec l'enfant et aidez-le à identifier le sentiment que ressent chacun des personnages.

