



Le saviez-vous?

- ▶ Voir que d'autres personnes leur ressemblent, agissent comme eux et vivent les mêmes choses qu'eux, dans des histoires ou au sein du milieu d'apprentissage, favorisent chez les élèves des sentiments d'inclusion et d'appartenance, en plus de renforcer et d'affirmer une image de soi positive et une vision positive de ce qu'ils peuvent réaliser.
- ▶ Lorsque les élèves sont anxieux ou préoccupés, leur corps et leur esprit sont touchés. Des exercices de relaxation musculaire peuvent les aider à décompresser et à se sentir mieux dans leur corps, ce qui par la suite contribue à apaiser leur esprit.



Cette simple expérience enrichira les exigences d'apprentissage présentées dans le domaine « Autorégulation et bien-être » du programme de la maternelle et du jardin d'enfants.

FAIRE LE POINT	LIENS AU CURRICULUM
<p>Faire le point – les émojis</p>  <p>Exemples d'amorces de conversation :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Quel emoji représente bien ce que tu ressens aujourd'hui? » • « Selon toi, comment les autres émojis se sentent-ils? » 	<p>Attentes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Communique avec les autres de différentes façons, à des fins variées et dans divers contextes. • Manifeste une conscience de sa santé et de son bien-être. <p>Cette activité aidera les élèves à identifier les sentiments et les émotions qu'ils ressentent et qu'ils observent chez les autres afin d'expliquer pourquoi ils pourraient se sentir ainsi et d'enrichir leur vocabulaire pour désigner ces sentiments et ces émotions.</p>

ACTIVITÉS



Vidéo : Serrer et relâcher, appuyez sur « Lecture »!

La relaxation musculaire n'est que l'une des stratégies possibles pour aider les élèves à gérer les émotions fortes. Des stratégies différentes fonctionnent pour différents élèves. Envisagez d'employer [les Excursions virtuelles](#) à l'avenir afin de proposer un éventail de stratégies (respiration, distraction, etc.) avec le temps. Le fait d'être exposé à différentes stratégies peut aider les élèves à déterminer lesquelles fonctionnent le mieux pour eux.

COLLABORER

Fiche d'activités pour les familles



Envisagez de diffuser [cette fiche d'activités](#) auprès des familles et des aidants naturels afin qu'ils puissent mettre en pratique cette stratégie avec leur enfant pour ainsi créer un lien avec ce qui se passe à l'école.

Voici un exemple de ce que vous pouvez choisir d'intégrer dans votre communication :

Aujourd'hui, notre classe a mis en pratique une activité d'étirements comme une stratégie possible pour aider les élèves lorsqu'ils se sentent bouleversés ou qu'ils vivent de grands sentiments. Voici une autre activité que vous pouvez faire à la maison afin de poursuivre cet apprentissage ensemble.

Envisagez l'amorce de conversation suivante afin d'engager le dialogue avec votre enfant : « J'ai entendu dire que tu avais essayé quelque chose de nouveau à l'école aujourd'hui, soit l'activité cou/tortue. Qu'as-tu ressenti lorsque tu contractais et relaxais tes épaules? Voudrais-tu qu'on essaie une autre activité ensemble? »

