

CAHIER DE RÉINVESTISSEMENT

Maternelle 4 ans

INTRODUCTION AU CAHIER DE RÉINVESTISSEMENT

L'objectif du programme HORS-PISTE est d'atténuer les facteurs de risque liés à l'anxiété et de renforcer les facteurs de protection par la promotion de la santé mentale et le développement des compétences psychosociales des élèves. Plus précisément, le programme vise à développer et promouvoir les compétences psychosociales suivantes :

- Apprendre à se connaître et à s'estimer;
- Composer avec ses émotions et son stress;
- Demander de l'aide en cas de besoin;
- S'affirmer face aux influences sociales;
- Utiliser des comportements prosociaux;
- Utiliser des habitudes de vie contribuant au bien-être.

La section « Saviez-vous que...? » expose certaines notions théoriques au sujet des concepts abordés durant l'atelier. Elle vise à vous offrir les connaissances nécessaires au réinvestissement des ateliers.

La section « Défi » présente le défi qui est lancé à vos élèves à la fin des ateliers. Vous pouvez porter une attention particulière à la réalisation de ces défis par vos élèves, et les encourager en ce sens.

La section « Place au réinvestissement » vous suggère des stratégies pour faciliter le réinvestissement des apprentissages. La réalisation de ces stratégies permet d'augmenter la portée des ateliers.

La section « Suggestions de lecture » vous propose des ouvrages de littérature jeunesse qui peuvent contribuer au développement des compétences psychosociales abordées durant les ateliers.



ATELIER M4.1 – LA GRANDE AVENTURE

Je reconnais mes émotions et j'apprends à me calmer

SAVIEZ-VOUS QUE...

Dès son jeune âge, l'enfant apprend à reconnaître ses émotions ainsi que celles des autres? À partir de l'âge de 3 ans, les enfants peuvent identifier certaines émotions sur le visage des autres telles que la joie, la colère, la tristesse ou la peur. Par contre, il arrive qu'ils se trompent et mélangent certaines émotions. En grandissant, l'élève développe ses compétences sur le plan émotionnel et devient de plus en plus rapide et précis à reconnaître les émotions des autres en observant leur visage.

Les avantages d'encourager l'élève sur le plan du développement de ses compétences émotionnelles sont nombreux. Entre autres, cela permet à l'élève de faire une bonne lecture des émotions des autres afin de modifier son comportement pour maintenir des relations positives, de faciliter la réussite scolaire en lui permettant de mieux faire face aux difficultés ainsi que de l'aider sur le plan de la résolution de conflits et de son empathie.

(Naître et grandir, 2014)

DÉFI

Proposez aux élèves le défi suivant : D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, montre à tes parents comment faire la respiration bedon.

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Pour favoriser le réinvestissement des apprentissages, conservez dans la classe les cartes des émotions. Lorsqu'un élève vit une situation qui suscite une émotion, demandez-lui d'utiliser les cartes pour identifier et pour nommer l'émotion qu'il vit.

Vous pouvez intégrer la respiration bedon dans votre quotidien en classe afin que les élèves pratiquent cette technique régulièrement et apprennent à l'utiliser par eux-mêmes. Vous pouvez prévoir des moments spécifiques dans la routine, proposer de faire la respiration lorsque vous sentez que le groupe en a besoin ou proposer cette respiration comme moyen pour se calmer lorsqu'un élève vit une émotion intense. Vous pouvez également faire expérimenter aux élèves d'autres moyens pour effectuer des respirations. Voici quelques idées : faire souffler sur une bougie, imiter le bruit du vent, sentir un parfum ou une fleur, etc.

SUGGESTIONS DE LECTURE

- Anna Llenas, *La couleur des émotions*. Éditions Quatre Fleuves.
- Jo Witek, *Dans mon petit cœur*. Éditions De la Martinière.
- Orianne Lallemand, *P'tit loup : le miroir des émotions*. Éditions Auzou.
- Holly Sterling, *Moi aussi je suis (en colère), (triste), (heureux) Moi aussi, j'ai peur (4 livrets)*. Éditions Scholastic.
- Mies Van Hout, *Aujourd'hui je suis*. Éditions Minedition.



FICHE À IMPRIMER
Les cartes des émotions en couleurs

COLÈRE



JOIE



TRISTESSE



PEUR



DÉGOÛT



SURPRISE



ATELIER M4.2 – ÇA FAIT DU BIEN

J'utilise des moyens pour me faire du bien

SAVIEZ-VOUS QUE...

Les saines habitudes de vie contribuent non seulement au maintien d'une bonne santé et d'une bonne condition physique chez les élèves, mais favorisent aussi leur apprentissage au quotidien?

Les principales habitudes de vie à adopter sont :

- Avoir un sommeil adéquat et suffisant (de 10 h à 13 h pour les enfants de 3 à 5 ans);
- Adopter une saine alimentation;
- Bouger, faire de l'exercice (au moins 60 min/jour);
- Entretenir des relations saines avec les autres;
- Prendre du temps pour avoir du plaisir;
- Faire preuve de bienveillance;
- Pratiquer la pleine conscience, la relaxation, les respirations;
- Limiter les heures passées devant un écran (maximum 2h/jour).

Il vous est possible d'aider les élèves à évoluer dans un environnement sain et à intégrer les bons outils pour se faire du bien. Aidez-vous des stratégies suivantes :

- Moments d'arrêt et de méditation;
- Automassage;
- Pauses actives;
- Pleine conscience;
- Courtes marches à l'extérieur.

(AlloProf, 2019 ; Institut de cardiologie de Montréal, 2020; Naître et grandir, 2016e)



DÉFI

Proposez aux élèves le défi suivant : D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, essaie de faire une activité qui te fait du bien avec tes parents.

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Quand les élèves entrent en classe le matin ou quand ils reviennent du dîner, prenez un moment pour mettre de la musique douce et donnez-leur le temps de prendre une dizaine de grandes respirations profondes et calmes avant d'entreprendre une nouvelle activité. Les exercices de respiration et de relaxation font partie des stratégies pour adopter de saines habitudes de vie et facilitent les transitions en outillant les élèves pour mieux gérer leur stress. Vous pouvez également faire de petites pauses afin de permettre aux élèves de bouger quelques minutes. Voici quelques idées : danser les yeux fermés, imiter un robot, faire une position d'acrobate, faire la posture du chat en arrondissant son dos à 4 pattes.

SUGGESTIONS DE LECTURE

- Claude Boujon, *La brouille*. Éditions École des Loisirs.
- Marais-Dedieu, *Bob et Marley*. Éditions Seuil jeunesse.
- Marie-Hélène Jarry, *Rien du tout*. Éditions Isatis.
- Elise Gravel, *Ollie*. Éditions Scholastic.

ATELIER M4.3 – CHOISIR SON CAMP

J'apprends à connaître mes intérêts

SAVIEZ-VOUS QUE...

L'une des composantes du développement social et affectif de l'enfant est directement en lien avec le développement de son identité personnelle et sociale? À travers les différentes expériences ainsi que le regard des autres, il apprend à reconnaître ses caractéristiques personnelles et les différences avec celles des autres. Ainsi, il développe, au fil du temps, une vision juste de ses forces et de ses difficultés.



Vers l'âge de 3 ou 4 ans, l'enfant se décrit principalement à travers des caractéristiques très concrètes telles que ses caractéristiques physiques, ses habiletés physiques et ses préférences.

À travers l'expérimentation de différentes activités, l'enfant découvre graduellement ce qu'il aime et c'est ainsi que se forge, au fil du temps, la construction de son identité individuelle.

(Ministère de la Famille, 2019)

DÉFI

Proposez aux élèves le défi suivant : D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, trouve trois activités que tu aimes faire.

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Afin de soutenir l'élève dans le développement de son identité personnelle, vous pouvez l'encourager à pratiquer une diversité d'activités, même s'il n'est pas porté naturellement vers certains jeux ou types d'activités. Vous lui permettez ainsi d'expérimenter de nouvelles choses et de découvrir ses intérêts. Certains enfants sont portés à toujours jouer aux mêmes jeux et ont ainsi moins d'occasions de développer leurs intérêts. Une rotation d'ateliers au fil de la journée peut donc être intéressante dans les activités du quotidien.

Vous pouvez également créer un tableau des responsabilités pour les élèves. Cela leur permettra d'essayer différentes tâches et favorisera leur sentiment de compétence et leur autonomie.

SUGGESTIONS DE LECTURE

- Marianne Dubuc, *1, 2, 3... à l'école*. Éditions Casterman
- Malcolm Mitchell, *Mon livre préféré dans tout l'univers*. Éditions Scholastic

ATELIER M4.4 – PERDU ET RETROUVÉ

J'aide les autres

SAVIEZ-VOUS QUE...

Entre 3 et 5 ans, les enfants développent davantage d'intérêt pour les jeux de groupe et sont moins centrés uniquement sur le jeu solitaire? D'ailleurs, l'enfant développe sa compréhension du principe d'entraide pendant cette même période.

L'intégration de jeux coopératifs à travers les activités en classe permet ainsi le développement de ce principe, puisque ce type de jeux mise « sur la collaboration entre tous les joueurs pour atteindre un objectif commun. Cet objectif ne peut être réalisé que si les joueurs s'entraident et sont solidaires ».

À travers le jeu coopératif, l'enfant fait de nombreux apprentissages qui lui seront utiles tout au long de son parcours scolaire comme :

- L'entraide;
- La confiance en soi;
- Le plaisir de jouer;
- Le respect des autres;
- La résolution de problèmes;
- La communication;
- La solidarité.



(Naître et grandir, 2018)

DÉFI

Proposez aux élèves le défi suivant : D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, essaie d'aider un ami ou une amie qui en a besoin.

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Pour favoriser le réinvestissement des apprentissages, vous pouvez intégrer des jeux coopératifs de manière régulière afin que les élèves puissent continuer de développer leurs habiletés en lien avec l'entraide et la coopération. Il existe plusieurs jeux coopératifs adaptés aux enfants d'âge préscolaire. En voici quelques exemples :

- Jeu du téléphone;
- Jeux de société (*La chasse aux monstres/Scorpion Masqué; Le petit verger/Haba; Littlecooperation/DJECO; Graine d'explorateur; Atomic Mix*);
- Projet d'art commun.

SUGGESTIONS DE LECTURE

- Émile Jadoul, *Juste un petit bout!* Éditions École des Loisirs.
- Elsa Devernois, *À trois, on a moins froid.* Éditions École des Loisirs.
- Pat Zietlow Miller, *La gentillesse c'est...* Éditions Scholastique.

ATELIER M4.5 – DES PLUMES ET DES ROCHES

J'ai un impact sur les autres

SAVIEZ-VOUS QUE...

Entre 3 et 5 ans, l'enfant développe de plus en plus sa capacité à être empathique? Il devient davantage conscient des émotions des autres et va même chercher à réconforter un autre élève, sans que l'adulte le lui demande. Par contre, il éprouve encore de la difficulté à réaliser que ses gestes et ses paroles peuvent avoir un impact sur les autres. Ainsi, l'adulte peut aider l'enfant à faire cet apprentissage à l'aide d'images et en l'invitant à se mettre à la place d'un ami ou d'une amie et lui demander comment il se sentirait si cela lui arrivait à lui.

De plus, bien que l'empathie soit innée, les enfants apprennent beaucoup sur ce concept en observant les gestes et les paroles des adultes. Ainsi, plus les adultes se montrent sensibles et bienveillants envers les élèves et les autres adultes, plus l'enfant apprend comment faire de même.

(Naître et grandir, 2016g)

PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Pour favoriser le réinvestissement, vous pouvez garder une plume et une roche dans la classe pour imaginer les concepts lorsque vous faites une résolution de conflit entre deux élèves. Ainsi, ils pourront rapidement faire un lien entre leurs paroles et leurs gestes et l'effet que cela a eu sur l'autre élève. On peut ensuite proposer des gestes réparateurs en utilisant l'image des mots ou des gestes « plumes ».

Vous pouvez aussi demander aux élèves de nommer des mots gentils. Notez-les sur une feuille et déposez-les dans un pot. Pendant la semaine, vous pouvez piger des mots et les lire. Vous pouvez aussi y ajouter d'autres idées. Ceci aidera les élèves à développer leur vocabulaire de mots gentils.



SUGGESTIONS DE LECTURE

- Michaël Escoffier, *Moi d'abord!* Éditions Frimousse.
- Clause Steiner, *Le conte chaud et doux des chaudoudoux*. Éditions InterEditions.
- Gilbert Tasmin, *Un ami pour la vie*. Éditions Circonflexe.
- Maude Hamelin-Ouellette, *Altesse Tina*. Éditions Coup d'œil.
- Caroline Jayne-Chruch, *C'est moi qui commande*. Éditions Milan.