1 C'est quoi une émotion ?

Avant de fabriquer tes marionnettes, découvre les émotions avec nous !

Une **émotion** c'est lorsqu'on réagit avec sa TÊTE et son CORPS à quelque chose qui est en train de se passer. Ça nous emporte comme une vague et on ne peut l'empêcher.

Connais-tu ces **4 émotions** ?

LA JOIE

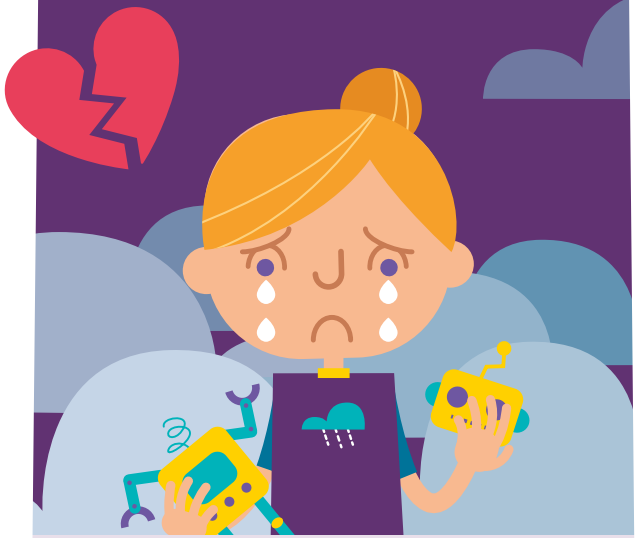
LA TRISTESSE

LA PEUR

LA COLÈRE

Quand tu joues ou que tu passes un bon moment, tu es joyeux. L'émotion que tu ressens est : **LA JOIE.**

Si ton jouet se casse, tu es triste. L'émotion que tu ressens est : **LA TRISTESSE.**



La joie c'est la meilleure des émotions et elle se partage avec les autres.

Pour t'aider, tu peux demander à quelqu'un de te consoler.

Si tu n'aimes pas quelque chose, il arrive que tu t'énerves. L'émotion que tu ressens est : **LA COLÈRE.**

Pour t'aider, tu peux respirer doucement.

Parfois quand tu es dans le noir, tu as peur. Il peut même t'arriver de crier. L'émotion que tu ressens est : **LA PEUR.**

Pour t'aider, tu peux garder ton doudou près de toi et mettre une veilleuse.

CRÉE-TOI 4 MARIONNETTES DES ÉMOTIONS

Utilise ce que tu as à ta disposition, du papier et des feutres !

"Nous, on les a fait avec des feutrines par exemple !"

Amuse-toi en famille
AVEC LES ÉMOTIONS

2 jeux pour que tu apprennes à repérer et exprimer tes émotions. Pour t'aider à grandir, avoir confiance en toi, bien vivre avec les autres et surtout t'amuser en famille !

JEU 1

1. Choisis en cachette une de tes 4 marionnettes et glisse-la sur tes doigts.
2. Choisis une personne (tes frères et sœurs, parents, grands-parents, amis...). Tout le monde peut participer !
3. Montre la marionnette que tu as choisi et demande à la personne de mimer l'émotion.
4. Prenez-vous en photo !

JEU 2

1. Choisissez une marionnette.
2. Demandez à votre enfant de reconnaître l'émotion représentée par la marionnette.
3. Posez-lui des questions : *Qu'est-ce qui te mets en colère ? Qu'est-ce qui te rends triste ? Que se passe-t-il dans ton corps lorsque tu es joyeux ?* etc.

Pour vous parents !