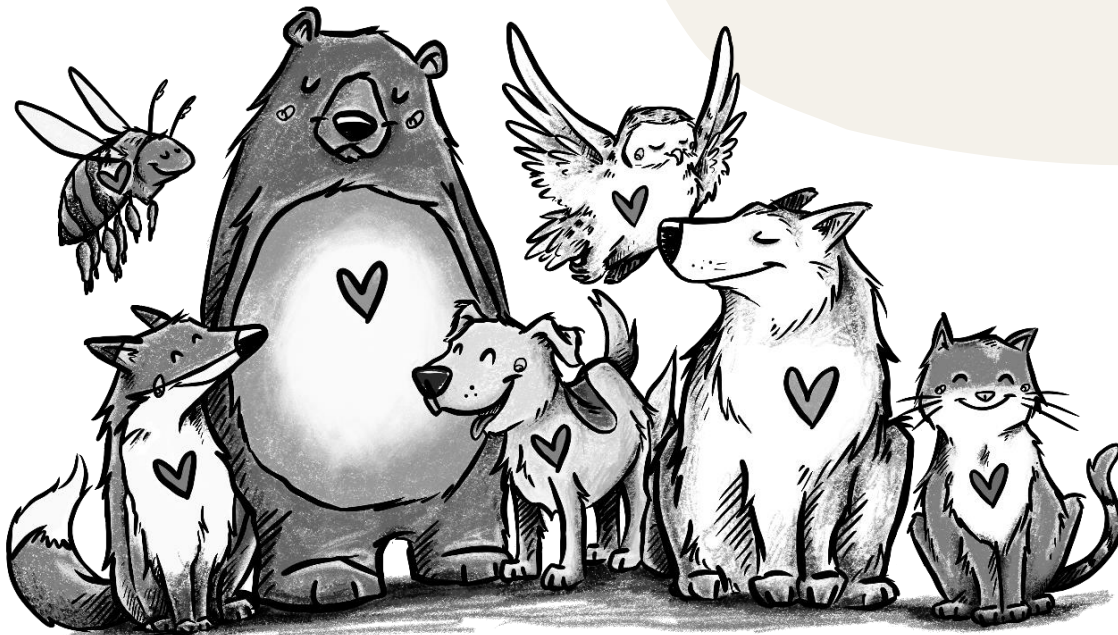


CHOISIR

Niveau préscolaire

PRÊTS?



SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC



Chaudière-Appalaches
Promouvoir. Soutenir. Outiller.



CHOISIR, C'EST OUVRIR UNE PORTE!

Bien le bonjour cher professionnel de l'enfant!

Mon nom est Monsieur Harfang.

Comme tu le sais, je suis un oiseau, je suis libre, je vole de mes propres ailes et je m'adapte à toutes les situations. Mes proches me disent souvent que je fais preuve d'une grande sagesse, que j'ai un excellent sens de l'observation et que je n'ai pas peur de relever des défis : tout comme toi! Je pense que c'est grâce à ces qualités que j'ai une grande liberté dans mes choix.

Aimant tout comme toi partager mes savoirs aux plus petits, je te fais parvenir une trousse éducative qui va nous permettre d'initier les enfants à l'importance de prendre soin d'eux. **CHOISIR**, le facteur de protection que je représente, va permettre aux enfants de développer leur **autonomie**, d'améliorer leur **confiance en soi** et d'exprimer leurs **besoins**.

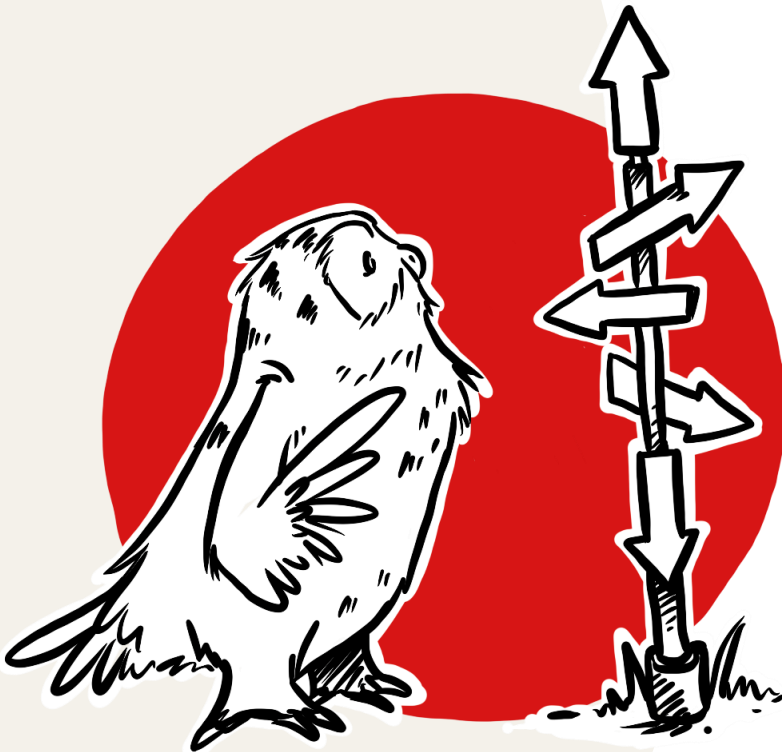
Grâce à cette trousse, on travaillera ensemble pour que les enfants découvrent leurs **valeurs**, qu'ils comprennent ce qui influence leurs prises de **décisions**, qu'ils soient à l'aise dans les situations où les choix sont limités, qu'ils soient capables d'**assumer leurs choix** et qu'ils sachent qu'ils ont le **droit à l'erreur**. En pratiquant les activités de la trousse, tu permettras aux tout-petits de recharger leur **estime**, leur **créativité** et leur **bien-être**. Est-ce que tu savais que le jeu libre permettait aussi de développer ces apprentissages?

CHOISIR, c'est ouvrir une porte!

À nous de jouer!

Monsieur Harfang

P.S. J'ai laissé une photo de moi à la fin de la trousse afin que les amis de ton groupe ou de ta classe me colorent. Faites attention à mon plumage!



MOI

DESSINE-MOI MON DESSIN!



Développer l'écoute active



Connaître différentes façons de manifester du respect dans ses interactions avec les autres et dans son environnement



30 minutes



- Feuilles de papier blanc
- Crayons noirs
- Crayons de couleur
- Dessin à recopier
- *L'image de l'Arbre à l'écoute*



 VOIR ANNEXE 1

UN PEU DE THÉORIE!

Savais-tu que chaque personne peut avoir une perception différente d'une situation? La manière dont nous voyons les choses agit comme une paire de lunettes. L'empathie nous permet de voir la vie à travers la paire de lunettes des autres. Auprès des enfants, lorsque tu fais preuve d'empathie, tu leur apprends à développer la leur. Être empathique nous engage dans une écoute active et bienveillante pour mieux comprendre et soutenir l'autre dans ses valeurs et ses choix.

CONSIGNES

1. Distribuez à chaque enfant une feuille de papier blanc et un crayon noir.
2. Expliquez-leur qu'ils devront réaliser un dessin, seulement en écoutant vos consignes. En cas de doutes ou d'hésitations, invitez les enfants à poser des questions pour bien comprendre ce qu'ils doivent dessiner.
3. Faites la lecture de la description du dessin à reproduire de la page suivante aux enfants à voix haute une première fois en les invitant à fermer les yeux et à imaginer le dessin qu'ils devront reproduire.
4. Relisez la description du dessin à reproduire de la page suivante une deuxième fois en demandant aux enfants de dessiner avec leur crayon noir ce qu'ils entendent.

MOI

DESSINE-MOI MON DESSIN! (SUITE)



5. Mettez à la disposition des enfants les crayons de couleur pour qu'ils puissent colorier leur œuvre.
6. À la fin de l'activité, invitez les enfants à présenter au groupe leur version du dessin. À tour de rôle, les enfants présenteront leur dessin et expliqueront ce qu'ils aiment le plus de leur propre version.
7. Une fois le tour de table terminé, ils constateront que chaque dessin est différent. Expliquez-leur que c'est tout à fait normal et qu'il n'y a pas une bonne ou une mauvaise manière d'avoir reproduit le dessin. Chaque enfant a dessiné selon sa perception et sa compréhension des consignes. Cela veut dire que, peu importe la situation, chaque individu a sa propre vision des choses et que c'est important de poser des questions pour bien comprendre l'autre.

DESCRIPTION DU DESSIN À REPRODUIRE

La description du dessin à reproduire est faite à partir de l'annexe 1 ([L'image de l'Arbre à l'écoute](#)).

1. Au centre de la feuille trace un gros et grand arbre.
2. Les feuilles de l'arbre ont la forme d'un gros nuage au-dessus du tronc.
3. Trace quatre pommes dans le feuillage.
4. Au milieu du tronc de l'arbre, trace une porte en forme de rectangle. La poignée de la porte se trouve du côté gauche et a une forme de cercle.
5. Au-dessus de la porte, il y a une fenêtre en forme de cercle.
6. Trace un chemin qui part de la porte de la maison jusqu'au bas de la feuille.
7. De chaque côté de l'arbre, trace du gazon.
8. Du côté droit de l'arbre, dessine trois fleurs.
9. Du côté gauche de l'arbre, dessine deux roches.



Note à l'animateur

Adapter les consignes pour la réalisation du dessin aux connaissances des enfants. Au lieu de dire : « à gauche de la maison, dessine une fleur » vous pourriez leur dire : « de ce côté-ci (lever le bras droit pour indiquer à l'enfant le bon côté, c'est-à-dire leur côté gauche à eux), dessine une fleur ».

MOI

DESSINE UNE TRADITION/ACTIVITÉ QUE TU FAIS AVEC TA FAMILLE



Mettre en lumière la ou les valeurs familiales transmises



Connaissance de soi



30 minutes



- Feuilles de papier blanc
- Crayons de couleur

UN PEU DE THÉORIE!

Savais-tu que les valeurs personnelles et la façon dont elles sont actualisées peuvent évoluer tout au long de la vie? L'exploration de ses valeurs, surtout dans les périodes de transition, peut aider à faire des choix. En participant à cette activité, vous inviterez les enfants à réfléchir sur les valeurs qui sont importantes pour eux. En comprenant ce qui est important pour eux, ils pourront ainsi baser leurs futurs choix sur les valeurs et les besoins qui les représentent vraiment. Plus on apprend à se connaître rapidement, plus il devient facile pour nous de prendre des décisions éclairées lorsque nécessaire.

CONSIGNES

1. Distribuez une feuille de papier blanc et des crayons de couleur à chaque enfant.
2. Demandez aux enfants de dessiner une activité qu'ils font souvent avec leur famille; une tradition chez eux.
 - Par exemple, le souper pizza du vendredi en famille, le film du samedi soir tous collé sur le divan, la promenade dans le bois avec grand-maman, la fin de semaine de pêche avec mon oncle, etc.
3. À la fin de l'activité, invitez les enfants à présenter au groupe leurs œuvres. À tour de rôle, les enfants présenteront leur dessin et expliqueront ce qu'ils aiment le plus faire avec leur famille. Une fois le tour de table terminé, ils constateront que chaque dessin est différent. Expliquez-leur que c'est tout à fait normal et que ça fait en sorte que nous sommes tous uniques! Les valeurs familiales qui nous sont transmises colorent nos choix de vie et nous permettent de nous connaître.

MOI

MIME-TOI!



Éveiller l'exploration
des valeurs de l'enfant



30 minutes



- Connaissance de soi
- Connaître des façons d'accroître la confiance en soi à l'intérieur d'un groupe
- Connaître différentes façons de manifester du respect dans ses interactions avec les autres et dans son environnement



Notre corps!

UN PEU DE THÉORIE!

Savais-tu que choisir selon ses besoins et ses valeurs, c'est comme prendre une vitamine pour sa santé mentale? Hé oui! Sentir que l'on a du contrôle sur des sphères de sa vie contribue au développement du sentiment d'autodétermination. À travers cette activité, tu aideras les tout-petits à découvrir ce qui compte le plus pour eux, mais tu les aideras également à explorer l'importance de la communication.
Parole de Monsieur Harfang!



Note à l'animateur

Vous pouvez adapter l'activité à différentes thématiques. Par exemple, à ce que les enfants aiment le plus faire à l'école ou à la garderie.

CONSIGNES

1. Demandez aux enfants d'ouvrir grand leurs yeux comme Monsieur Harfang sait si bien le faire la nuit avec ses grands yeux jaunes. Expliquez-leur qu'ils devront mimer au groupe ce qui compte le plus pour eux, ce à quoi ils accordent le plus d'importance, ce qu'ils aiment le plus faire. En cas de doutes ou d'hésitations, invitez les enfants à poser des questions pour bien comprendre ce qu'ils doivent mimer. Pour ce faire, invitez-les à lever la main pour prendre la parole.
 - Exemples de mimes : son animal de compagnie, faire du vélo, cuisiner avec son parent, aider son ami, etc.
2. Dites aux enfants de porter une attention particulière au langage non verbal de celui qui mime. Celui qui mime ne doit pas parler.
3. À la fin de l'activité, faites un retour avec les enfants. Demandez-leur si un de leurs amis a mimé quelque chose qu'ils aiment particulièrement eux aussi. Ainsi, ils découvriront qu'ils peuvent avoir des points en commun et c'est ce qui fait qu'ils deviennent amis. De plus, vous pourrez parler de l'importance de l'écoute active, de l'importance de poser des questions, de demander des précisions afin de bien comprendre et du respect des différences.

MON GROUPE, MA CLASSE

LES OURSONS TIRELIRE



Initier au respect des autres et aider à la prise de décision



Comprendre que nos gestes et nos paroles ont un effet sur les autres



30 minutes



[L'image des oursons tirelires](#)

VOIR ANNEXE 2



UN PEU DE THÉORIE!

Savais-tu qu'un des trois besoins psychologiques universels est le besoin d'affiliation? Il consiste à établir des liens avec les autres de manière réciproque. C'est un sentiment de confiance et de respect mutuel. L'intimidation nuit donc à ce besoin psychologique. Elle peut mener à de l'anxiété, à des difficultés scolaires, etc. Il est donc important de ne pas prendre une telle situation à la légère, de détecter les premiers signes d'intimidation et d'intervenir correctement.

CONSIGNES

1. Distribuez à chaque enfant une copie de [l'image des oursons tirelires](#).
2. Demandez aux enfants ce qu'ils voient sur l'image. Laissez le temps à tout le monde de pouvoir participer et nommez ce qu'ils voient.
3. Attirez leur attention pour que les enfants voient bien qu'au-dessus des têtes des oursons il y a une fente et qu'il s'agit de deux tirelires.
4. Demandez-leur : « Si je mets uniquement de l'argent dans la tirelire blanche, laquelle des deux va être plus riche? L'enfant va alors vous dire que c'est l'ourson blanc le plus riche.
5. Ensuite, expliquez aux enfants qu'à l'intérieur de nous, nous avons nous aussi deux tirelires . Par exemple, quand tu es timide et que tu n'oses pas aller parler aux gens, que tu ne poses pas de questions en classe, que tu ne veux pas aller jouer avec les autres, hé bien, chaque fois, tu mets des sous dans la tirelire à rayures. Et plus ça va, plus tu deviens timide et plus ça devient difficile de parler aux autres. Alors, chaque fois que tu fais preuve de courage et que tu décides d'aller parler à quelqu'un, de jouer avec les autres ou de poser une question en classe, tu mets des sous dans la tirelire blanche! Et plus ça va aller, plus ta tirelire blanche va être riche! Plus tu vas avoir de la facilité à aller parler aux autres.
6. À la suite de cette intervention, vous pouvez demander à l'enfant de colorier les oursons de deux couleurs différentes. Vous pouvez également en afficher une dans la classe ou dans le local. L'idée est que l'enfant ait des rappels visuels par la suite.
7. Au final, vous avez un code commun avec votre groupe ou votre classe, ce qui fait que si un mauvais comportement se pointe, vous pouvez faire un rappel et demandez dans quelle tirelire l'enfant met des sous actuellement. Il est alors possible de comprendre que cela prend plusieurs petits comportements avant que la tirelire se remplisse.

MON GROUPE, MA CLASSE

CAUSERIE : JE PEUX / JE NE PEUX PAS



Faire connaître les règles du groupe



- Appliquer les règles de vie, d'hygiène et de sécurité appropriée dans les divers milieux de vie
- Comprendre l'importance d'appliquer des règles dans ses milieux de vie



30 minutes



- Deux cartons grand format (affiche)
- Un crayon-feutre
- Gomme bleue ou ruban adhésif
- Papier et ciseaux

UN PEU DE THÉORIE!

Savais-tu que le fait d'offrir un cadre constant, des règles cohérentes et une poignée d'écoute active favorise le sentiment d'autodétermination des enfants? En connaissant les règles du groupe, les enfants connaîtront leur marge de manœuvre : ils pourront faire des choix selon le cadre établi.



Note à l'animateur

Vous pouvez faire connaître les règles de vie de la garderie ou de l'école en utilisant cette causerie.

CONSIGNES

1. Avant l'activité avec les enfants, prenez un des deux grands cartons et écrivez au crayon-feutre dans le haut : « je peux ». Faites de même pour le deuxième grand carton et écrivez dans le haut : « je ne peux pas ». Collez-les au mur pour que tout le monde puisse voir les deux cartons pendant l'activité.
2. Sur différents papiers, écrivez les règles de vie de votre groupe ainsi que leurs contraires. Par exemple : « je lève la main pour parler », son contraire serait « je parle quand j'en ai envie ». Découpez les règles et mélangez-les. Plusieurs images ou pictogrammes libres de droits sont disponibles sur Internet si vous désirez illustrer les règles de vie du groupe.
3. Au moment de l'activité, faites assoir les enfants en demi-lune devant vous. Derrière vous se trouvent les deux cartons « je peux » et « je ne peux pas ».
4. Pigez un carton. Lisez la règle ou montrez le pictogramme aux enfants et demandez-leur s'ils ont le droit ou non de faire ce qui est représenté sur le carton. Lorsqu'ils auront répondu, collez la règle au bon endroit.
5. Accueillez les réponses des enfants et demandez-leur des explications afin de permettre un partage collectif d'idées. Les enfants pourraient même apporter de nouvelles règles que vous souhaiteriez ajouter à votre code de vie. Certains pourraient aussi partager leurs connaissances en résolution de conflit. Ils ont beaucoup de ressources en eux!

MA GARDERIE, MON ÉCOLE

L'ŒUVRE COLLECTIVE



Développer chez l'enfant le respect de l'autre, le partage et le sentiment d'appartenance



- Reconnaître l'importance des amis
- Déterminer ce qui contribue au climat respectueux d'un groupe
- Connaître des façons d'accroître la confiance en soi à l'intérieur d'un groupe



30 minutes



- Un grand rouleau de papier blanc qui représente la nappe de pique-nique
- Gomme bleue ou ruban adhésif
- Peinture à l'eau
- Crayon-feutre noir

UN PEU DE THÉORIE!

Savais-tu que l'autodétermination relève trois besoins psychologiques universels? 1) le besoin d'autonomie, 2) le besoin de compétence; 3) le besoin d'affiliation. L'affiliation, c'est notre besoin d'établir des liens solides et sincères avec les autres : c'est un sentiment de confiance et de respect mutuel. En faisant cet exercice, vous invitez les tout-petits à collaborer entre eux et à faire preuve de persévérance. La réalisation de cet atelier amusant leur apportera un sentiment d'appartenance et de fierté!

CONSIGNES

1. Sur une très grande feuille de papier blanc, tracez au crayon-feutre noir votre garderie ou votre école avec les arbres, les fleurs et tout ce qui l'entoure.
2. Chaque groupe sera invité à tour de rôle à venir peindre une partie de la grande murale. (petit conseil de Monsieur Harfang : les plus jeunes d'abord!)
3. Une fois la murale terminée, exposez-la à un endroit stratégique, à un endroit où tout le monde pourra la voir.



Note à l'animateur

Vous pouvez aussi décider de participer en plus petit groupe. Vous pourriez faire le projet avec les différentes classes de maternelle (si vous êtes une grosse école) ou avec quelques groupes de la garderie.

MA GARDERIE, MON ÉCOLE

LA FÊTE DU JEU LIBRE!



Développer l'autonomie, la créativité et la confiance en soi



- Reconnaître ses émotions; gérer adéquatement ses frustrations et contrôler ses élans moteurs
- Reconnaître les émotions des autres à partir de signes verbaux et non verbaux
- Mettre en application diverses stratégies pour résoudre des différends
- Connaître des façons d'accroître la confiance en soi à l'intérieur d'un groupe



Le plus longtemps possible!



Ce dont vous avez envie!



UN PEU DE THÉORIE!

Savais-tu que les jeunes ont intrinsèquement un niveau élevé de curiosité d'apprendre et d'explorer? Cependant, leur motivation intrinsèque pour l'apprentissage diminue progressivement du primaire au secondaire. Encourager l'autonomie dans l'apprentissage peut inverser cette tendance.

CONSIGNES

1. Avec l'aide des enfants, rédigez une invitation s'adressant aux autres groupes de votre garderie ou de votre école (le nombre d'invitations variera en fonction de la période allouée) pour les inviter à venir jouer avec eux pendant « La fête du jeu libre »).
2. Laissez les enfants de votre groupe décider des thématiques des différentes stations de jeu.
3. Avant la fête, vous pouvez décorer votre local afin de lui donner une ambiance festive.
4. Le jour venu, ayez du plaisir, jouez et laissez les enfants créer des liens! Tout simplement!



Note à l'animateur

Vous pouvez décider d'impliquer tous les groupes de l'école ou de réaliser l'activité avec les autres groupes de quatre ans de la garderie. Pour ce faire, vous pourriez inviter les groupes participants à créer leur propre station de jeu libre. Le jour de la fête, mélangez tous les groupes participants, peu importe l'âge, pour permettre aux enfants de créer de nouveaux liens. Vous favoriserez ainsi le sentiment d'appartenance et par le fait même la santé mentale des enfants. La rotation aux différentes stations de jeu peut alors commencer!

ANNEXES

Pour vous outiller davantage,
visitez notre site.

santementaleca.com



ANNEXE 1



Activité « Dessine-moi mon dessin » de la page 2

ANNEXE 2



Activité « Les oursins tirelires » de la page 6

DESSINE-MOI



LEXIQUE

COMPÉTENCES (DÉTAILS)

Connaître différentes façons de manifester du respect dans ses interactions avec les autres et dans son environnement

- Développer des moyens adéquats de chercher l'attention
- Comprendre l'importance de se donner les moyens de faire face aux moments difficiles
- Comprendre que nos gestes et nos paroles ont un effet sur les autres
- Démontrer une attitude d'ouverture aux autres
- Développer des habiletés à s'exprimer pour être bien compris
- Écoute et respect des différences
- Utilisation d'un langage respectueux (verbal et non verbal)

Connaissance de soi

Ce concept n'est pas une compétence au sens propre, mais il est très important pour le développement de l'enfant. En effet, il permet à l'enfant de mieux se connaître sur tous les plans de sa vie. Ces savoirs sont précurseurs de prises de décisions éclairées en ce qui concerne sa réussite et son adaptation.

Comprendre que nos gestes et nos paroles ont un effet sur les autres

- Prendre conscience que c'est important de respecter son groupe et qu'il ne faut pas intimider les autres amis.
- Que les autres amis peuvent faire des choix en fonction de leurs valeurs et qu'ils peuvent être différents des nôtres.

Déterminer ce qui contribue au climat respectueux d'un groupe

Reconnaître les émotions des autres à partir de signes verbaux et non verbaux

Comprendre l'importance d'appliquer des règles dans ses milieux de vie (ex. : code de vie, code de sécurité routière) **et les conséquences de leur non-respect pour soi et les autres** (ex. : relations tendues, climat non propice à l'apprentissage, risque de blessures)

Appliquer les règles de vie, d'hygiène et de sécurité appropriées dans les divers milieux de vie

 (ex. : école, maison)

- Code de vie
- Lavage des mains, partage d'objets personnels, toux et éternuements dans le pli du coude
- Circulation dans le corridor, déplacements extérieurs
- Utilisation sécuritaire du matériel
- Prudence dans les mouvements et les déplacements
- Comportements à adopter face aux inconnus

Reconnaître l'importance des amis (ex. : partage, plaisir, réconfort, soutien)

Connaître des façons d'accroître la confiance en soi à l'intérieur d'un groupe

- Déterminer ses préférences personnelles
- Affirmation respectueuse de ses idées, de ses opinions, de ses préférences

Reconnaître ses émotions (joie, colère, peur, tristesse); **gérer adéquatement ses frustrations et contrôler ses élans moteurs** (ex. : exprimer sa colère par des mots, prendre de grandes respirations)

Mettre en application diverses stratégies pour résoudre des différends (verbaliser calmement son désaccord, écouter la version de l'autre, faire des concessions ou des compromis, aller chercher de l'aide auprès d'un adulte de confiance)

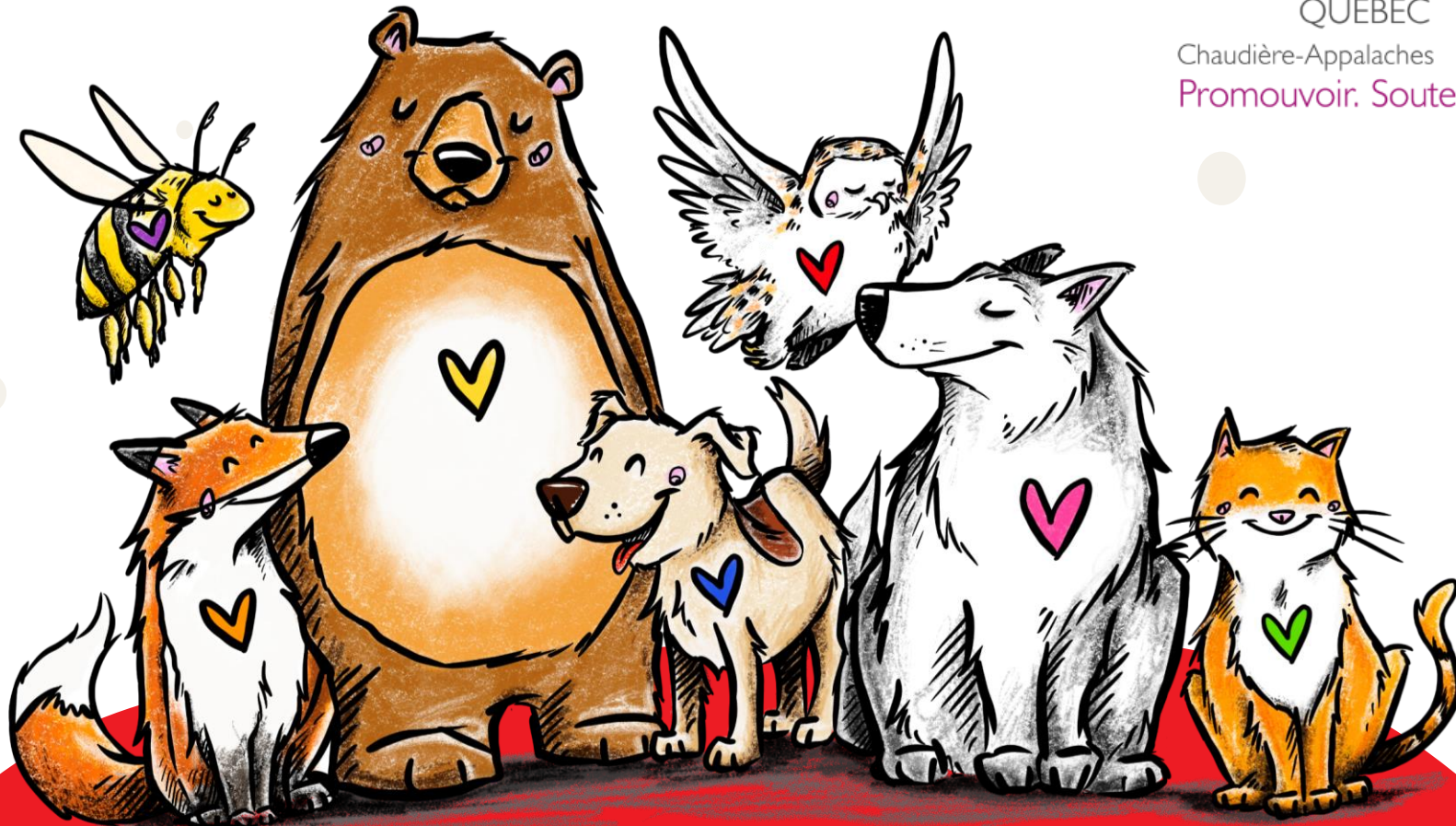
Ce lexique est tiré du référent **ÉKIP**, une initiative du Gouvernement du Québec

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC



Chaudière-Appalaches

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



MERCI!

Pour toutes questions ou informations supplémentaires,
veuillez communiquer avec nous!

** Il est possible de reproduire de façon intégrale le matériel de SMQ-Chaudière-Appalaches à condition que la source soit clairement citée. De plus, ce contenu doit être utilisé à des fins éducatives et aucun bénéfice monétaire ne doit en être retiré. **



5935, rue Saint-Georges, bureau 110
Lévis (Québec) G6V 4K8



418 835-5920
info@santementaleca.com



www.santementaleca.com