

Jeu de mémoire des émotions

« Les petits monstres »



La reconnaissance des émotions est un apprentissage qui aidera votre enfant à verbaliser ce qu'il ressent et à mieux se connaître. En s'exerçant à mettre des mots sur son vécu, votre enfant apprendra à comprendre ses émotions, à devenir plus empathique aux émotions des autres et à avoir des réactions plus adaptées aux situations. Cela lui permettra également d'avoir un meilleur contrôle de ses comportements car plutôt que d'agir sa colère par exemple, il saura comment l'exprimer verbalement. Les enfants ont besoin d'un accompagnement pour parvenir à développer cette compétence. Plusieurs stratégies peuvent aider les enfants à être plus à l'aise avec les émotions, et ce jeu se veut un moyen ludique de le supporter dans cette tâche.

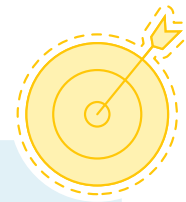
Matériel : 16 cartes à imprimer deux fois pour réaliser le jeu de mémoire.

Nombre de joueurs : 2 joueurs

Mode d'emploi :

- Les cartes représentent diverses émotions qui sont illustrées par des petits monstres qui les ressentent.
- Dispose toutes les cartes sur une table face à l'envers en prenant soin de bien les mélanger.
- S'il y a plusieurs joueurs, jouez dans le sens des aiguilles d'une montre. Le joueur le plus jeune commence la partie.
- Le joueur retourne 2 cartes, si elles sont identiques, il les gagne et peut rejouer un tour supplémentaire (et ainsi de suite jusqu'à ce qu'il se trompe).
- Si les cartes sont différentes, il les retourne face contre table et c'est au tour de l'autre joueur. Il faudra faire preuve d'observation pour tenter de se rappeler où sont les cartes et augmenter tes chances de remporter la partie.
- Le but est d'associer le plus grand nombre de paires d'images identiques.
- Celui qui accumule le plus de cartes gagne la partie.





VARIANTE

Le parent peut varier le jeu en demandant à son enfant de mimer l'émotion pignée afin de l'aider à prendre conscience du langage corporel associé aux émotions (ex. sourcils froncés lorsqu'on est en colère). Cela lui permettra également d'apprendre à mieux reconnaître les émotions ressenties par les autres.

Dans un même ordre d'idée, le parent peut également jouer à deviner les émotions en pigeant au hasard, et en les mimant à son enfant. Il peut aussi questionner son enfant sur ses propres émotions (ex. quelle est la dernière fois où tu t'es senti triste?)



OBJECTIFS

Favoriser la reconnaissance des émotions à travers le jeu, permettre d'ouvrir la discussion sur le vécu des enfants et ainsi faciliter l'expression des émotions. Nous vous recommandons de l'utiliser régulièrement avec votre enfant pour faciliter ces apprentissages.

Les cartes à imprimer pour réaliser le jeu de mémoire sont sur les prochaines pages!

Source:

Réalisé par Stéphanie Henderson, travailleuse sociale, conseillère en promotion de la santé et du bien-être, direction de santé publique du CISSS des Laurentides

Cartes à imprimer



JOYEUX



JOYEUX



TRISTE



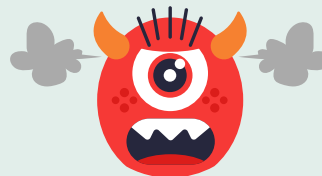
TRISTE



APEURÉ



APEURÉ



EN COLÈRE



EN COLÈRE



INTÉRESSÉ



INTÉRESSÉ



SURPRIS



SURPRIS

Cartes à imprimer



HONTEUX



HONTEUX



FRUSTRÉ



FRUSTRÉ



CONTENT



CONTENT



DÉGOÛTÉ



DÉGOÛTÉ



FATIGUÉ



FATIGUÉ



INQUIET



INQUIET

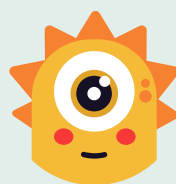
Cartes à imprimer



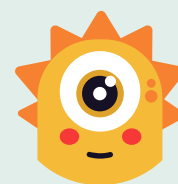
DRÔLE



DRÔLE



TIMIDE



TIMIDE



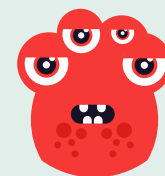
DÉÇU



DÉÇU



ENNUYÉ



ENNUYÉ