






Le saviez-vous?

- ▶ De simples actions quotidiennes, comme accueillir chaleureusement les élèves au début de la journée et après les transitions (p. ex., après la récréation), construisent non seulement des relations positives et un milieu inclusif, mais nourrissent aussi un sentiment de confiance et d'attachement en plus de construire une architecture pour les cerveaux en développement de vos jeunes élèves.
- ▶ Des pratiques d'enseignement régulières, comme les exemples présentés plus bas, soutiennent non seulement les apprentissages de l'élève de la maternelle et du jardin d'enfants, mais contribuent aussi à soutenir sa santé mentale et son bien-être. Certains membres du personnel scolaire rapportent que mettre en œuvre ces pratiques avec leurs élèves leur offre l'occasion de reprendre leur souffle, de se recentrer et de ressentir les bienfaits de plusieurs de ces stratégies.



Les activités suivantes enrichiront 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 – l'ours en peluche</p>  <p>Exemples d'amorces de conversation :</p> <ul style="list-style-type: none"> • « Quel ours en peluche représente bien ce que tu ressens aujourd'hui? » • « Comment penses-tu que le premier ourson en peluche se sent? Pourquoi penses-tu cela? » 	<p>Attente</p> <ul style="list-style-type: none"> • Communique avec les autres de différentes façons, à des fins variées et dans divers contextes. <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'utiliser des mots pour identifier la signification de leur langage expressif et de celui des autres (p. ex., langage corporel, expressions faciales).</p>
ACTIVITÉ	
<p>Respiration profonde – chocolat chaud Vidéo Appuyez sur « Lecture »!</p>	 <p>Respirer n'est qu'une des stratégies possibles pour aider les élèves à gérer les émotions fortes. Des stratégies différentes fonctionnent pour différents élèves.</p> <p>Envisagez d'employer les Excursions virtuelles, à l'avenir, afin de proposer un éventail de stratégies (relaxation musculaire, distraction, etc.) avec le temps. Cela peut aider les élèves à déterminer quelles stratégies fonctionnent le mieux pour eux.</p>
COLLABORER	
<p>Fiches d'activités pour les familles</p> 	<p>Envisagez de diffuser cette fiche d'activités auprès des familles et des aidants naturels afin qu'ils puissent mettre en pratique la respiration profonde avec leur enfant pour ainsi créer un lien avec ce qui se passe à l'école.</p> <p>Voici un exemple de ce que vous pouvez intégrer dans votre communication :</p> <p><i>Aujourd'hui, notre classe a mis en pratique une activité de respiration profonde comme stratégie possible pour aider les élèves lorsqu'ils se sentent bouleversés ou qu'ils vivent de grands sentiments. Voici une autre activité de respiration profonde au cas où vous voudriez poursuivre les apprentissages de votre enfant à la maison, de même qu'une amorce pour faciliter la conversation avec lui.</i></p> <p><i>« J'ai entendu dire que tu avais essayé une activité nommée <respiration du chocolat chaud> aujourd'hui. Comment te sentais-tu après avoir pris ces grandes respirations pour refroidir ton chocolat chaud imaginaire? Veux-tu qu'on essaie une autre activité de respiration ensemble? »</i></p> 