Activités

La joie se cultive comme on arrose les fleurs

Le brouhaha du quotidien, les moments difficiles, le temps qui nous manque créent un tourbillon d'émotions négatives tant chez les adultes que chez les petits. On oublie alors qu'un tout petit moment de folie, un câlin, ou un mot doux peut nous aider à retrouver le sourire.

Voici quelques suggestions d'activités à faire pour semer la joie qui nécessitent peu de matériel. N'hésitez pas à les adapter et à leur donner votre propre couleur.

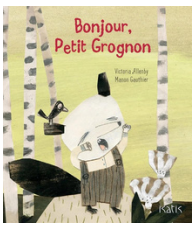
Le mot magique

Les petits ont parfois de la difficulté à nommer leur émotion ou à expliquer ce qui les rendent tristes, surtout en public.
Vous pouvez partager avec iel un mot ou une phrase magique qui veut dire :
Je comprends ta tristesse (déception, colère). Je t'aime. La joie reviendra.

Vous pourriez aussi inventer avec l'enfant un mot qui ne veut rien dire pour les autres, mais qui vous fait rire tous les deux, comme *Poukinou / Coycoy / Chouprout.*

Lire des livres drôles et des livres qui font du bien

Votre enfant est-il un petit grognon au réveil? Lisez-lui *Bonjour Petit Grognon* (Victoria Allenby & Manon Gauthier (Isatis).
Qui sait, vos matins ne seront peut-être plus les mêmes.



Être heureux c'est quoi?
Le livre *Je suis heureux* (Angèle Delaunois & Philippe Béha, Isatis) en fait poétiquement la démonstration.

Consultez également la liste des livres qui font sourire conçue par l'équipe de Metropolis Bleu.

Visitez la bibliothèque municipale

La bibliothèque municipale de votre localité regorge de ressources, d'activités et de livres pour toute la famille. Un espace accueillant, chaleureux, dynamique et bienveillant à (re) découvrir.

Les câlins !

Savez-vous qu'il y a différentes façons de faire un câlin?

- Câlin signé.
- Câlin de nez, de coudes, de cheveux, de doigts, de corps?
- Câlin solo, câlin duo, câlin familial.
- Câlin murmuré, câlin chanté, câlin dansé, câlin dessiné.
- Câlin ours, câlin de souris, câlin de chimpanzé.

Et tant d'autres encore ! Quel sera le vôtre ?

Faire une promenade en famille, des souvenirs partagés

Profitez de ce moment pour parler de ce qui vous rend heureux.ses aujourd'hui et aussi ce qui vous rendait heureux.se durant l'enfance.

Les mots ou les dessins doux

Dans la boîte à lunch, on glisse un dessin ou un émoticône sympathique ; un message doux ou un bon appétit!

Une comptine de l'ancien temps = un rire contagieux!

En se regardant dans les yeux, chaque personne tient le menton de l'autre en récitant cette comptine. Défense de rire, sinon... Gare aux chatouilles !

Je te tiens par la barbichette
Tu me tiens par la barbichette
Le premier qui rira aura une chatouillette !

Lâcher son fou!

Durée : 3 à 5 minutes

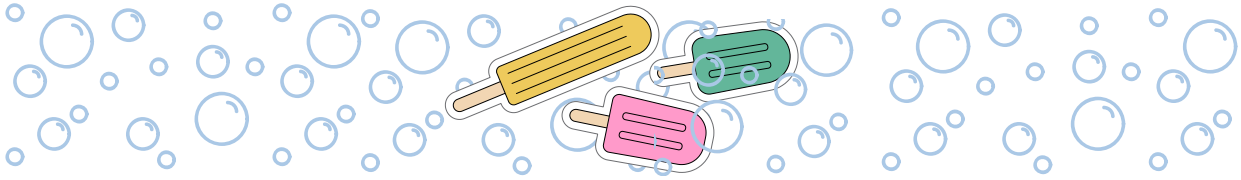
Objectif : Avoir l'air fou sans se soucier du regard des autres.

Thèmes suggérés :

- Faire des grimaces; chanter très aigu ou très grave; imiter des animaux;
- Parler très rapidement, très lentement ou en chantant.
- Faire des gribouillis et les colorier en essayant de créer des formes, des personnages ou des animaux.
- Inventer une danse; inventer des mots; composer une chanson folle ou une histoire sans queue ni tête, etc.

Une soirée hors de l'ordinaire

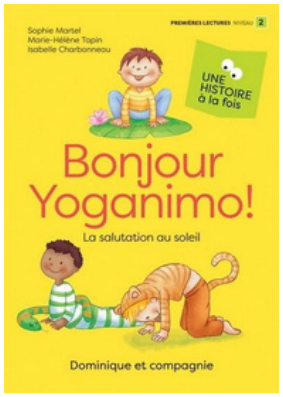
Avez-vous déjà transformé un souper en déjeuner ou dégusté un popsicle dans un bain de mousse alors qu'il pleut ou qu'il fait moins 20 celsius à l'extérieur ?
Il suffit parfois de peu de choses pour créer un moment de joie.



Deux histoires en mouvement pour retrouver la sérénité

Enfant anxieux, stressé ou agité?

Pour le préparer à mieux dormir,
que diriez-vous d'une histoire
mettant en scène une séquence de yoga?



Pour bien commencer la journée,
la salutation au soleil est une routine
qui peut aussi être mise en pratique
par les parents.

Ces deux livres contiennent des conseils pour créer
un moment de détente optimal pour toute la famille.

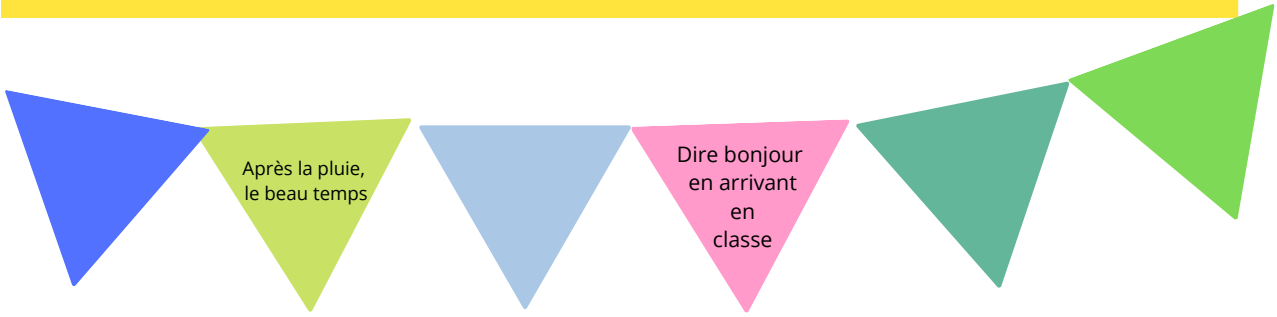
Pratiquer le yoga du rire !

Ce n'est pas une blague, cela existe vraiment !
Quelques exercices à faire à l'aide de *Mon premier livre de yoga du rire* (édité par Dominique et compagnie).

Vous pouvez aussi visionner des vidéos à ce sujet sur le web avec les mots clés : **yoga du rire enfants.**

Une activité rigolote pour toute la famille !

Pour les plus grands : créer une banderole



Les élèves fabriquent une banderole à accrocher en classe sur laquelle ils auront écrit des mots qui font du bien, des blagues, des jeux de mots, des proverbes issus des quatre coins du monde.

Par exemple :

- « *Après la pluie, le beau temps* » - Comtesse de Ségur.
- « *Ne laissez pas les gens négatifs voler votre joie. Lorsque vous perdez votre joie, vous perdez votre force*. » - Nelson Mandela.
- « *L'amour se cultive avec la joie* » -Ariane Angeloglou.

Discuter en groupe sur le thème de la joie.

Vous pouvez également ajouter des phrases bienveillantes envers autrui, des remerciements, des situations positives vécues en classe ou à l'école.

Durant l'année scolaire, prévoir des moments où seront partagés à nouveaux ces souvenirs chaleureux.

Le pot de joie

Matériel : pot ou boîte décorée, languettes de papier, crayon

Au quotidien ou une fois semaine, nommer ce qui vous a fait rire ou ce qui vous a fait du bien, seul ou en famille. Écrivez ce moment sur un bout de papier et déposez-le dans un pot. Quelques temps plus tard piger un papier, le lire et en parler.

Se remémorer des souvenirs agréables et les partager, ça fait du bien.

Les petits peuvent aussi dessiner leur moment de joie ou bien encore le raconter à un membre de la famille qui le notera pour lui.

Le tableau de joie

Matériel : Grand carton peint d'une couleur vive
Mots et images découpées, crayons de couleur, colle

En famille ou en CPE, créer un tableau où chaque personne collera des images et des mots qui lui font du bien ou qu'elle aime.

Inviter les parents à écrire leur truc pour faire rire leur enfant ou pour créer des moments de bonheur en famille.

Favoriser les idées qui ne « s'achètent pas ».

Titres suggérés :

La joie, c'est…

Je suis heureuse, je suis heureux quand…

Tu me fais sourire quand…

Je sème la joie quand…

Les mots-valise et les devinettes

C'est amusant d'inventer des créatures ou des objets.

Matériel : Mots découpés ou figurines et objets. Sac ou boîte.

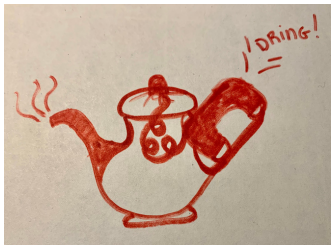
Glisser des figurines, des menus objets ou des mots dans un sac, puis en piger deux. Avec les deux mots ou les deux objets on invente un nouveau mot.

On peut également s'amuser à dessiner le résultat et inventer une histoire ou une description. Voici comment ça se passe.

JEU 1

L'enfant pige deux objets ou deux mots dans le sac.

+

=


Parent : Quel objet peux-tu fabriquer avec un téléphone et une théière?
Enfant : Un théphone (il doit créer ce que l'on appelle un mot-valise).
Parent : À quoi ça sert?
Enfant : Quand le thé est prêt, la théière sonne!

JEU 2

L'enfant pige des figurines d'animaux et forme le mot-valise. Ensemble vous pouvez faire « vivre » cette nouvelle espèce d'animal!

Enfant : Qu'est-ce qu'une *vapin*? (Vache et lapin)

Parent : C'est une vache qui aime beaucoup manger des carottes et qui fait des bonds. Ses grandes oreilles de lapin lui servent d'éventail pour chasser les mouches.

Enfant : Elle donne de la soupe aux carottes bien tiède et, quand elle saute de joie, ça fait la meilleure crème fouettée orange du monde!

Sourires presque garantis!