

L'ÉQUIPE KIP DÉCOUVRE LES SENTIMENTS

ILS APPRENNENT ÉGALEMENT À SE CALMER
LORSQU'ILS SONT TRISTES, EN COLÈRE OU INQUIETS.
NOUS AVONS BESOIN DE TON AIDE !



**Protect
Children**
Suojellaan Lapsia



Soca, Waaba, Tuka et Maco parlent des sentiments.

Tous les sentiments sont importants.
Ils nous racontent quelque chose d'important.



La tristesse me dit que j'ai besoin d'un câlin ! La colère me dit que quelque chose n'est pas juste.



Les sentiments se ressentent également dans le corps. Lorsque je suis contente, j'ai envie de rire et de sauter partout.

C'est aussi important de s'entraîner à se calmer et de trouver ce qui fonctionne le mieux pour toi !



Tu peux toujours demander de l'aide à un adulte lorsqu'un sentiment semble trop grand ou difficile !



Préparons-nous à aider l'équipe Kip !

Commençons par réfléchir aux différents sentiments. Choisis un sentiment tel que la joie, la peur, la colère ou la tristesse et dessine ou écris à propos d'un moment où quelqu'un pourrait ressentir cela. Si tu le souhaites, tu peux utiliser des couleurs qui te rappellent ce sentiment. Tu peux dessiner un seul sentiment ou autant que tu préfères !



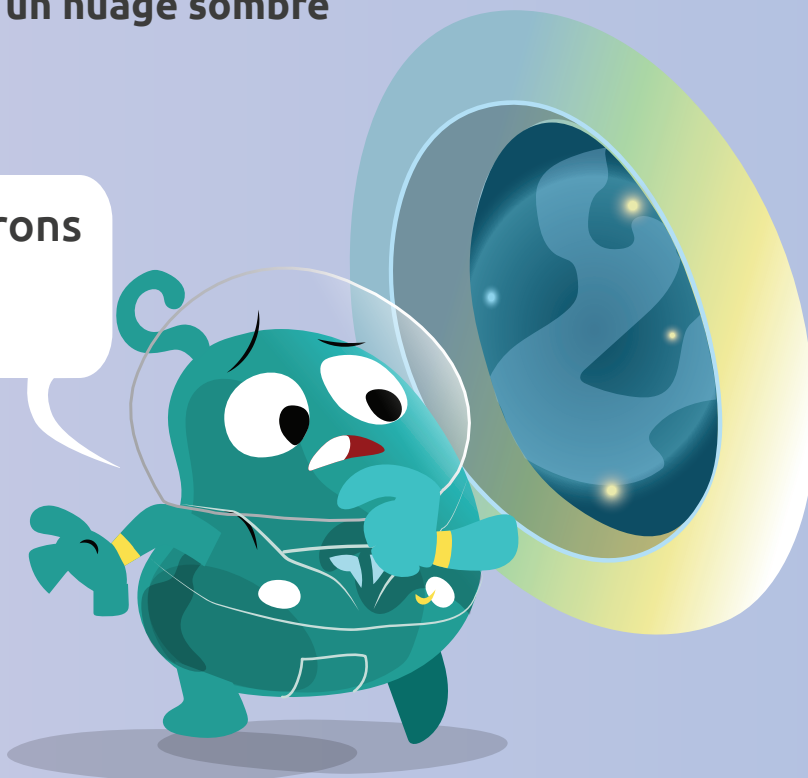
L'équipe Kip se prépare pour une aventure spatiale vers une nouvelle galaxie inconnue.

Super ! Je me demande ce que nous allons trouver là-bas !



Soca commence à avoir peur lorsque leur vaisseau se rapproche d'un nuage sombre de poussière spatiale.

Et si nous rencontrons quelque chose d'effrayant ?



Waaba remarque que Soca a peur.

Tout le monde a peur parfois. Prends une lente inspiration comme si tu sentais une délicieuse fraise. Puis expire lentement l'air comme si tu soufflais sur une bougie.



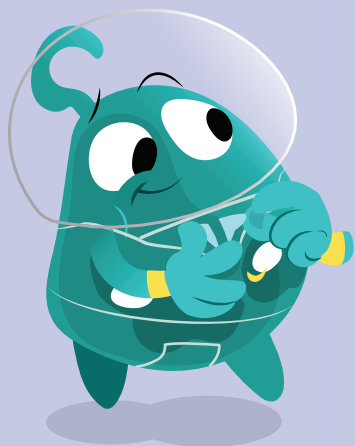
Respirer lentement aide Soca à se calmer.

Je n'ai plus peur maintenant.
Merci Waaba !



L'équipe Kip regarde ensemble le nuage spatial et aperçoit une jolie planète qui se cache derrière.

Même si j'avais peur, je l'ai dit à mes amis. C'était très courageux de ma part !



Que l'aventure continue !



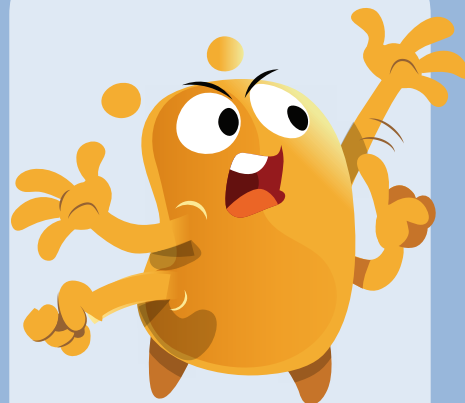
CARTES DES SENTIMENTS



JOIE



TRISTESSE



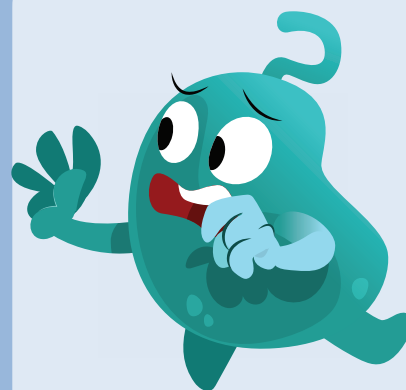
COLÈRE



DÉCEPTION



SURPRISE



INQUIÉTUDE



DÉGOÛT



PEUR



HONTE

CONSEILS DE L'ÉQUIPE KIP : QUE FAIRE LORSQU'UN SENTIMENT SEMBLE TROP GRAND OU DIFFICILE



Quand Tuka est en colère, elle va dans un endroit calme où il n'y a personne d'autre. Là-bas, elle compte jusqu'à dix dans sa tête et revient seulement lorsqu'elle se sent à nouveau calme.



Quand Maco est triste, il fait un câlin et caresse gentiment son doudou préféré. Caresser une fourrure ou un tissu doux aide à calmer son corps et son esprit.



Quand Waaba a peur, elle imagine un spray magique. Elle le vaporise sur les pensées effrayantes présentes dans sa tête. Ces pensées diminuent petit à petit jusqu'à ce qu'elles disparaissent.

Quand Soca voit quelque chose de dérangement en ligne, c'est difficile pour lui d'en parler alors il fait une capture d'écran, le dessine ou l'écrit sur une feuille de papier. Ensuite, il le montre à un adulte de confiance.

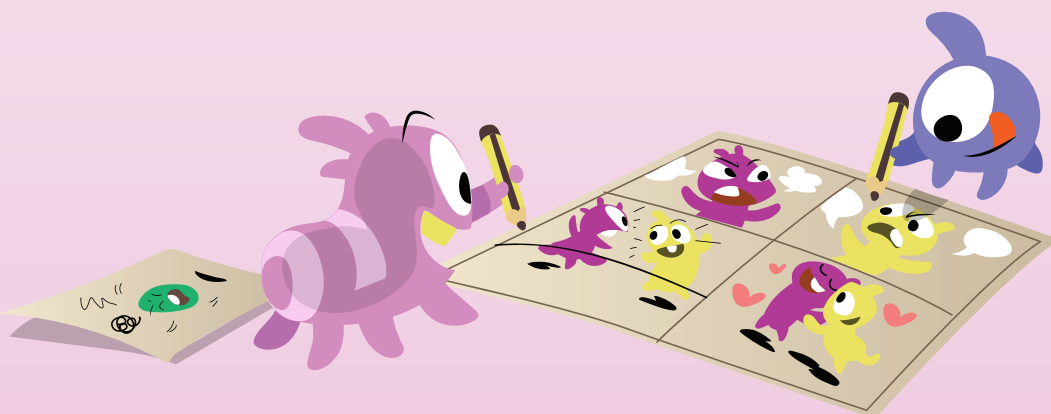


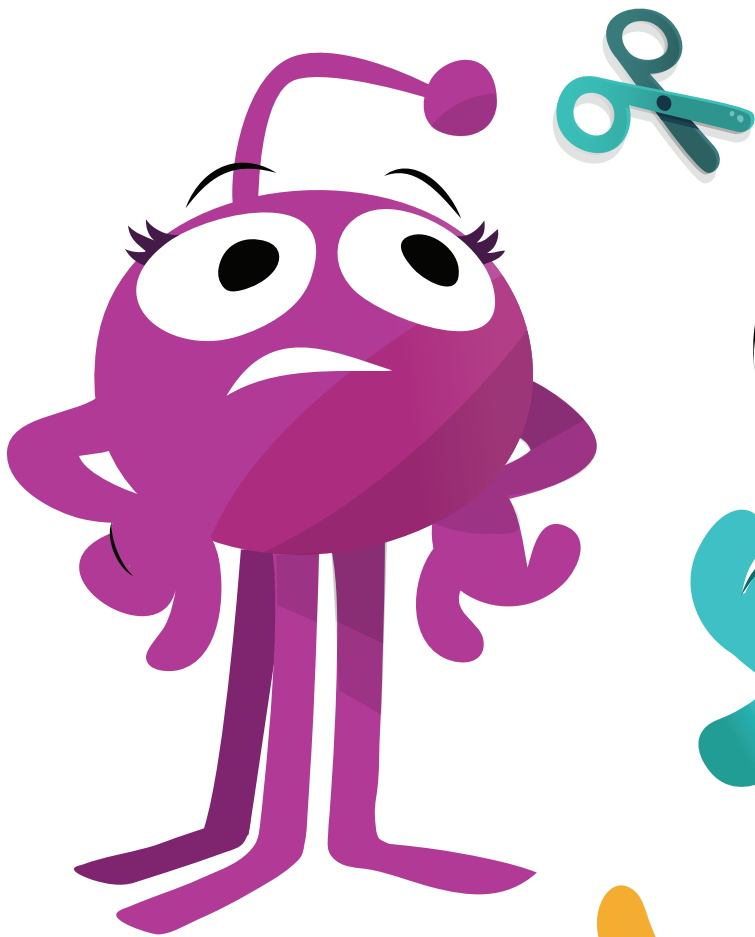
JOUONS AVEC L'ÉQUIPE KIP !

Découpe les images des personnages à la page 8. Tu peux les coller sur des bâtonnets de glace ou sur un rouleau de papier vide. Joue avec eux et crée un spectacle de marionnettes où l'équipe Kip ressent différents sentiments. Tu peux apprendre à l'équipe Kip le nom des différents sentiments et où les ressentir dans le corps.

Rappelle à l'équipe Kip que tous les sentiments sont importants même si parfois ils peuvent être difficiles à vivre.

L'équipe Kip souhaite à tous les enfants une joyeuse
récréation !







RELIE LE SENTIMENT AVEC CE QUE TU RESSENS DANS TON CORPS, À L'EXPRESSION DE TON VISAGE OU AUX PENSÉES QUI TE VIENNENT À L'ESPRIT

Le premier a déjà été fait pour toi !



Joie •

- Le corps est léger et la bouche sourit.



Tristesse •

- Le corps est tout tendu et les mains se serrent en poings. Tu peux avoir envie de crier ou de taper du pied.



Dégoût •

- Il est difficile de regarder les autres et les joues peuvent devenir toutes chaudes. Tu peux te dire : « J'espère que personne ne sait que cela m'est arrivé(e). »



Amour/Tendresse •

- Le nez est tout froncé et tu te dis : « Beurk, je n'ai pas envie de ça. »



Peur •

- Le cœur bat vite et tu as l'impression d'avoir envie de courir ou de te cacher.



Honte •

- Les yeux sont grands ouverts et tu es figé(e). Tu te dis : « Oh là là ! Je ne m'attendais pas à ça. »



Colère •

- La bouche est tournée vers le bas et il peut y avoir des larmes dans tes yeux. Tu peux avoir le sentiment que quelqu'un ou quelque chose te manque.



Surprise •

- Tu as envie de câliner quelqu'un ou de passer du temps avec cette personne.

FAIS UN « BOCAL APAISANT » AVEC UN ADULTE

Jouer et regarder un « bocal ou une bouteille apaisante » peut aider l'équipe Kip à se calmer quand leurs sentiments semblent trop grands ou difficiles.

Instructions pour réaliser un « bocal ou une bouteille apaisante » avec un adulte :

- 1.** Mélange les ingrédients suivants dans une bouteille en plastique ou dans un bocal :
 - a. Eau (80%)
 - b. Colle transparente ou colle à paillettes (20%)
 - c. Ton choix de paillettes et quelques gouttes de colorant alimentaire. Tu peux aussi utiliser d'autres matières alternatives comme du sable.
- 2.** Laisse un peu d'espace en haut du récipient pour que les ingrédients puissent bouger librement quand tu le secoues.
- 3.** Utilise de la colle chaude pour bien fermer le couvercle et assure-toi ensuite qu'il est bien fermé.

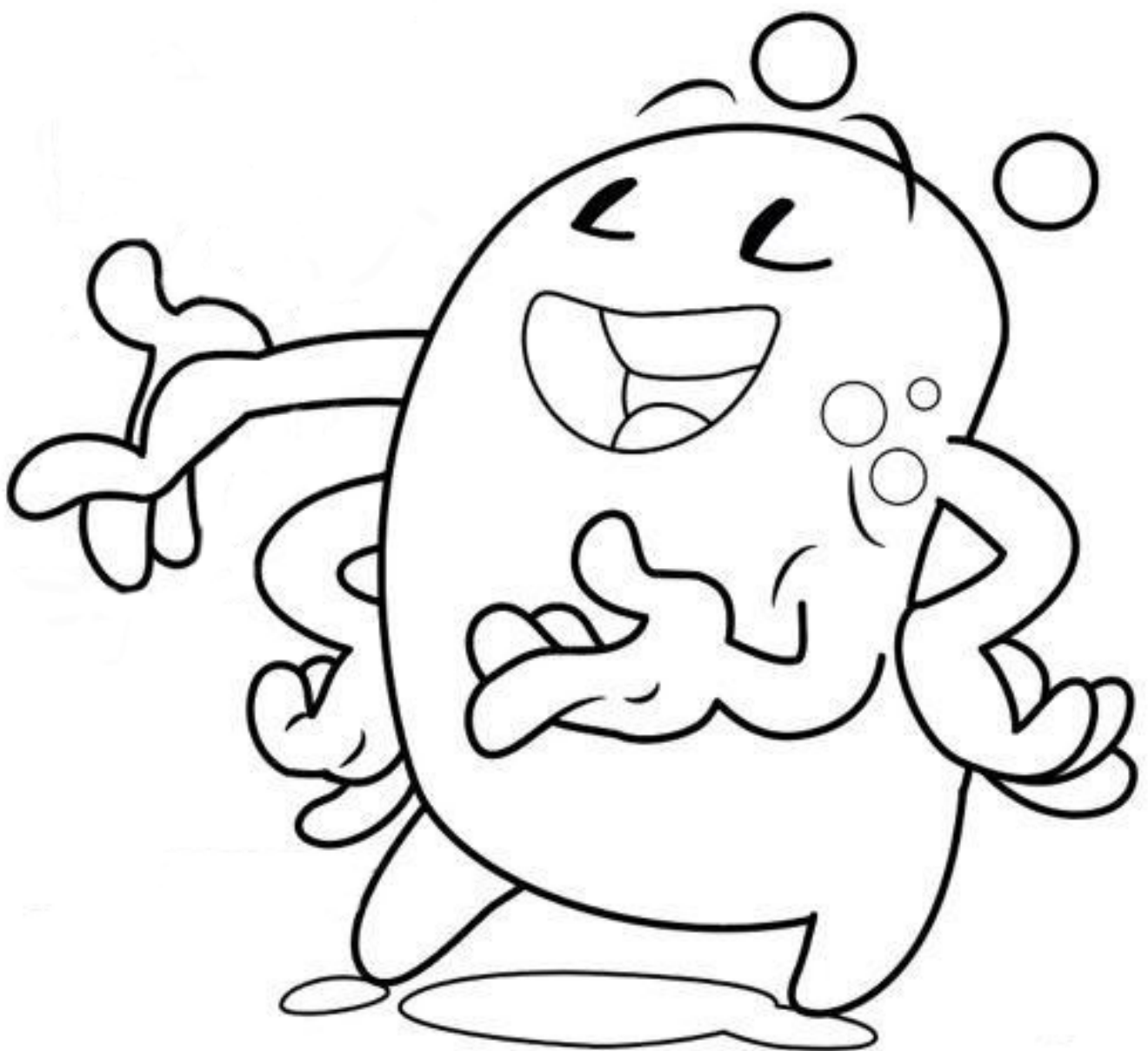


TROUVE LES DIFFÉRENCES

Aide l'équipe Kip à trouver les 7 différences entre les images.



Colorie l'image de Maco. Utilise les couleurs pour montrer où tu peux ressentir les sentiments dans ton corps. Par exemple, si tu ressens de la joie dans ta poitrine, colorie cette partie avec une couleur qui te rappelle la joie. Tu peux écouter de la musique calme pendant que tu colories. Choisis de la musique qui te détend ou te rend heureux(se).



NOUS AVONS BESOIN DE TON AIDE !

La petite créature est en colère. Il trouve qu'être en colère est très difficile car il le ressent fortement dans son corps. Le cœur de la petite créature bat vite et ses pattes se serrent en poings. Dessine ou écris comment tu pourrais l'aider à se calmer. Tu peux inventer tes propres idées ou en choisir parmi celles des conseils de l'équipe Kip.



Ce livret d'activités est destiné aux enfants de 4 à 9 ans. Les enfants peuvent jouer seuls ou avec l'aide d'un adulte. L'histoire et les activités donnent l'occasion aux enfants de réfléchir à leurs propres sentiments. Un adulte est présent pour les écouter, pour les aider à nommer les sentiments et pour répondre à leurs questions ou inquiétudes sur le sujet. Il est important que les enfants comprennent que tous les sentiments comptent et qu'il est normal de parler de n'importe quel sentiment. Il est aussi important que les enfants sachent quoi faire si un sentiment devient trop lourd à gérer. Chaque enfant mérite de l'attention et du soutien de la part d'adultes de confiance.



**Protect
Children**
Suojellaan Lapsia

