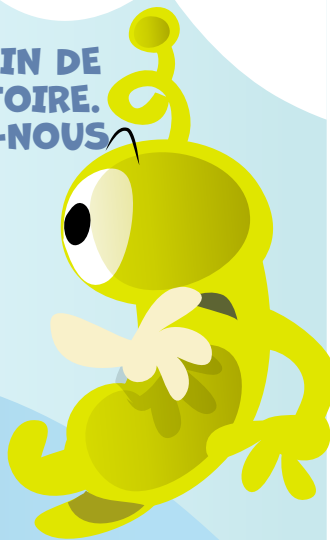


L'ÉQUIPE KIP GÈRE LEURS INQUIÉTUDES

NOUS ALLONS AVOIR BESOIN DE
TON AIDE POUR CETTE HISTOIRE.
TOUS ENSEMBLE, METTONS-NOUS
AU TRAVAIL!



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 et les aider à identifier les causes qui provoquent l'inquiétude ou la peur. Réfléchissez ensemble à la meilleure manière d'exprimer vos inquiétudes ou vos pensées angoissantes et trouvez des moyens, pour vous et les autres de se sentir mieux. Il est vital pour un enfant de comprendre que tous les sentiments sont importants et qu'on peut en parler.



Suojellaan Lapsia
Protect Children



Suojellaan Lapsia
Protect Children



Soca, Waaba, Tuka et Maco nous disent ce qu'ils ressentent lorsqu'ils sont inquiets ou contrariés par quelque chose.

Je ne peux pas m'empêcher d'être inquiet.



J'ai l'impression d'avoir des papillons dans le ventre.



Mon cœur bat vite et j'ai l'impression que je vais fondre en larmes. Je me sens aussi en colère.



J'ai du mal à jouer et à faire mes devoirs.



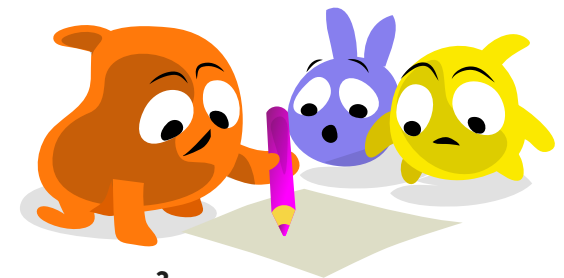
Parfois, j'ai du mal à m'endormir.



Préparons-nous à aider l'équipe Kip.

Mais avant cela, penchons-nous sur les choses qui te font ressentir de l'inquiétude.

Dessine ou écris-les ici sur cette page. Tu peux dessiner soit une seule ou plusieurs de ces inquiétudes.



Soca a entendu des nouvelles alarmantes.

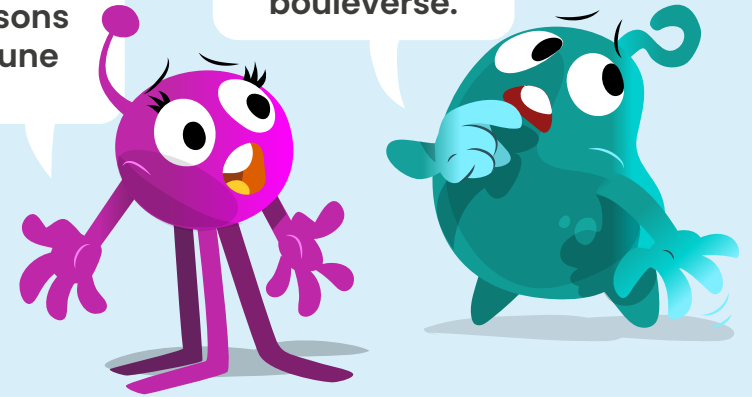
Oh non! Que se passe-t-il?
Suis-je toujours en sécurité?



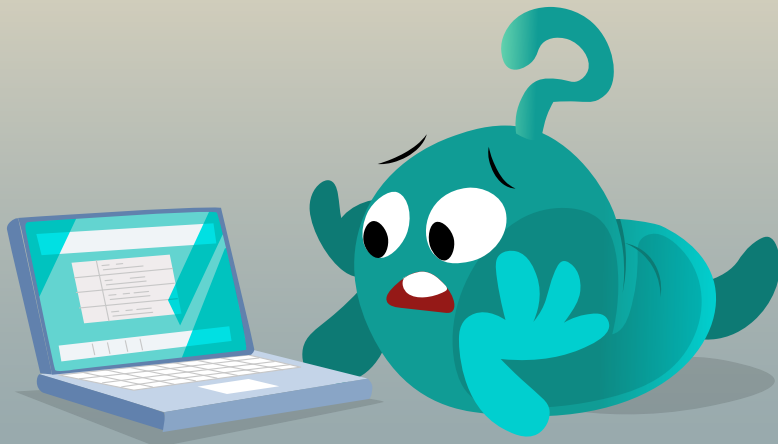
Soca décide de confier son inquiétude à Tuka. Il se sent mieux après cela. À présent, ils réfléchissent ensemble à ce qu'ils pourraient faire pour atténuer cette inquiétude.

Bravo de me l'avoir dit. Réfléchissons ensemble à une solution.

Je me sens très bouleversé.



Soca n'arrive pas à dormir la nuit. Il fait dérouler des actualités encore plus inquiétantes.



Soca laisse son téléphone dans le parking à téléphones. Il sort pour aller jouer avec ses amis.



J'aime beaucoup jouer avec mes amis!

LES CONSEILS DE L'ÉQUIPE KIP

Tuka fait de l'exercice physique. Cela l'aide à expulser les soucis de son corps.

Parfois, Tuka se sent bouleversée et a le mal du pays. Dans un tel cas, elle serre contre elle un collier que sa grand-mère lui a offert.



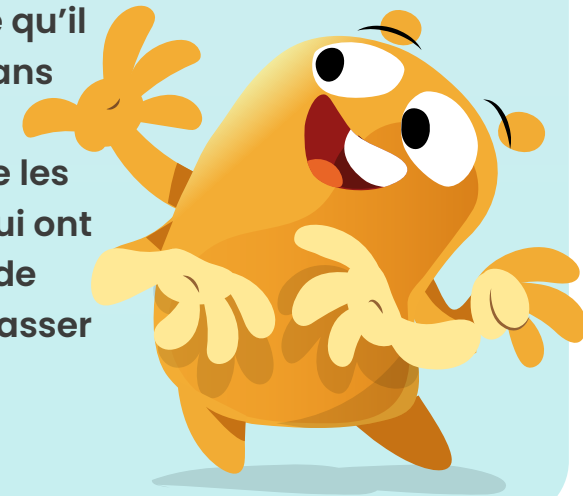
Soca imagine peindre l'image inquiétante aux couleurs de l'arc-en-ciel. Cela la fait paraître toute petite et maintenant l'inquiétude est moins grande.

Parfois, un câlin ou des caresses à un animal de compagnie aident. Faire un câlin à un oreiller est également un sentiment agréable.



Waaba fait des exercices de respiration. Elle expire d'abord tout l'air par sa bouche, comme si elle soufflait sur une bougie. Elle inspire ensuite de l'air par le nez. Elle imagine sentir l'odeur de fraises. Waaba fait cet exercice pendant un certain temps et se sent plus calme par la suite.

Maco parle de son inquiétude à un adulte. Il pense à ce qu'il peut trouver de positif dans cette situation inquiétante, par exemple les autres qui aident ceux qui ont des problèmes. Ce type de réflexion aide Maco à chasser son inquiétude.



JOUONS ENSEMBLE AVEC L'ÉQUIPE KIP

Découpe les images de l'équipe Kip et joue avec les personnages de manière à leur faire oublier leurs inquiétudes.

Tu peux également faire en sorte que les personnages réfléchissent ensemble et la manière qu'ils peuvent mieux contrôler leurs inquiétudes.

N'oublie pas de dire aux personnages que tous les sentiments sont importants et que nous ne devrions pas les cacher. C'est ensemble que nous apprenons à exprimer nos sentiments. En parler permet de mieux faire face aux sentiments qui sont préoccupants. Il est également important de partager avec les autres, les sentiments qui sont positifs.

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





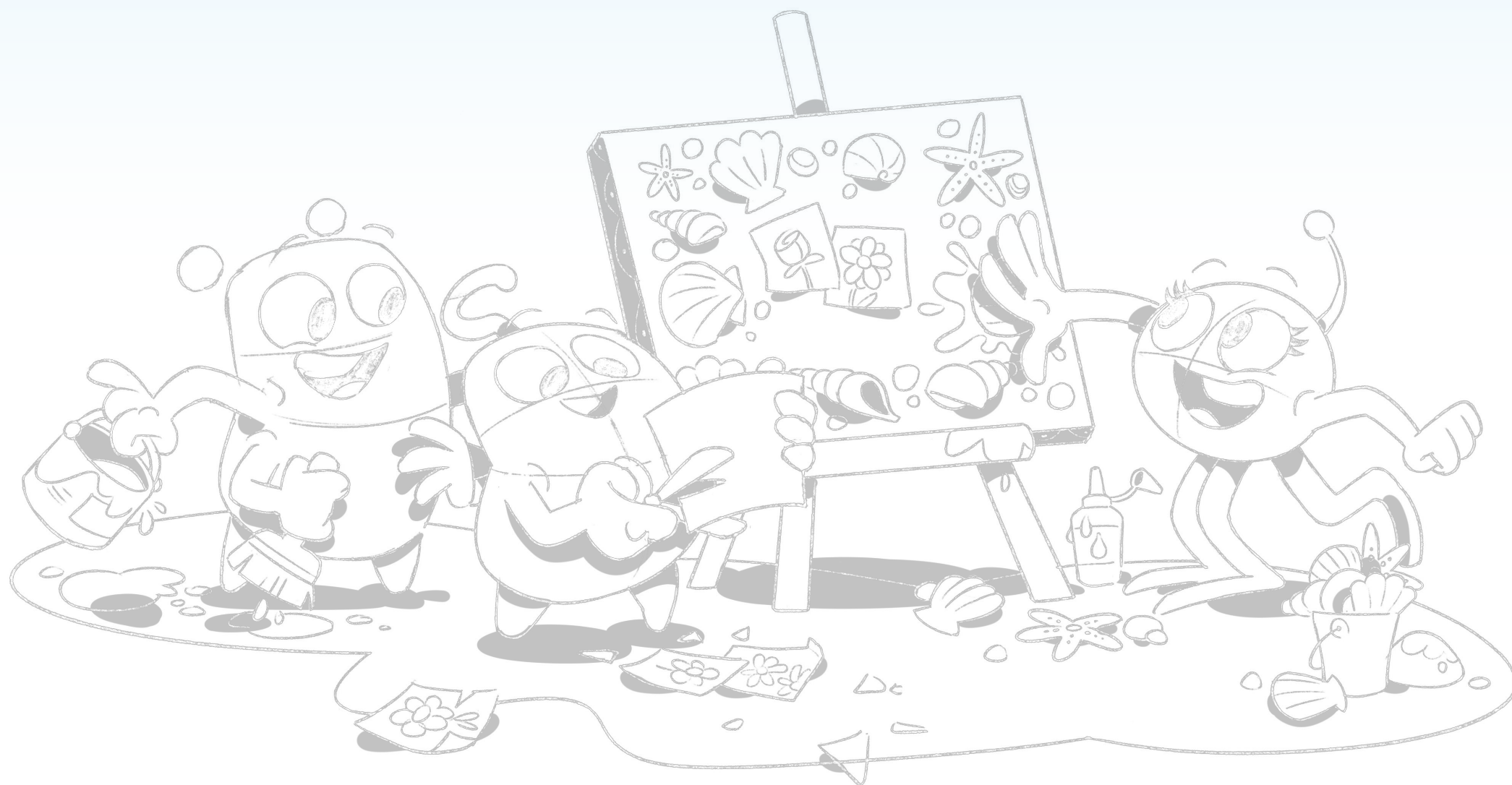
**CE PARKING À TÉLÉPHONES
EST UN ENDROIT OÙ TU PEUX
LAISSER TON TÉLÉPHONE
POUR LA NUIT. TU PEUX
ÉGALEMENT LE LAISSER ICI
PENDANT LA JOURNÉE
QUAND TU FAIS D'AUTRES
CHOSSES. SI TU N'AS PAS
TON PROPRE TÉLÉPHONE, TU
PEUX DONNER CE PARKING À
QUELQU'UN QUI EN A
BESOIN.**



**CE PARKING À TÉLÉPHONES
EST UN ENDROIT OÙ TU PEUX
LAISSER TON TÉLÉPHONE
POUR LA NUIT. TU PEUX
ÉGALEMENT LE LAISSER ICI
PENDANT LA JOURNÉE
QUAND TU FAIS D'AUTRES
CHOSSES. SI TU N'AS PAS
TON PROPRE TÉLÉPHONE, TU
PEUX DONNER CE PARKING À
QUELQU'UN QUI EN A
BESOIN.**

Colorie l'image. Tu peux écouter de la musique douce pendant cette activité. Choisis une musique qui te détend et te rend joyeux.

Colorier et écouter de la musique douce peut également t'aider à contrôler tes inquiétudes!



NOUS AVONS BESOIN DE TON AIDE

La petite créature est inquiète et a peur.
Dessine ou écrit ce que tu pourrais faire pour
lui remonter le moral ou pour la calmer. Tu
peux proposer tes propres idées ou bien
choisir un des conseils de l'équipe Kip.

