

## Pensées de réflexion et sentiments de ressenti

### **Lettre familiale et activités à la maison**

L'apprentissage social concerne essentiellement les pensées et les sentiments. La capacité à penser aux autres, à jouer de manière collaborative, à réussir académiquement et à établir des amitiés repose sur les pensées ; connaître les nôtres, les partager avec les autres et prendre en compte les pensées des autres lorsque nous agissons et réagissons. Nous introduisons ces concepts en premier lieu car tous les concepts et unités de vocabulaire ultérieurs sont liés aux pensées. (À quoi tu penses ? À quoi je pense ? À quoi pense le groupe ?) Nous faisons le lien avec les sentiments car ce que nous pensons et ce que nous ressentons sont indissociables. En explorant les pensées et les sentiments, nous commençons par établir une connexion avec les parties du corps. Les enfants sont familiers avec leur corps et nous pouvons utiliser ce qu'ils savent : nous avons tous de nombreuses parties du corps et chaque partie a un rôle à jouer. Dans la plupart des cas, nous pouvons voir ces parties et les regarder accomplir leur tâche. Par exemple, nous pouvons voir des mains applaudir, tenir et toucher, et des pieds taper, sauter et courir. Nous relierons ensuite ces informations aux concepts plus abstraits de pensées et d'émotions. Autrement dit, il y a d'autres parties à l'intérieur de notre corps qui ont également des rôles importants. Notre cerveau et notre cœur font partie de ces parties que nous utilisons lorsque nous sommes avec d'autres personnes. Notre cerveau est notre fabricant de pensées. Nous définissons une pensée comme une idée, une image ou des mots que vous avez dans votre cerveau. Pour nous aider à parler des pensées, nous utilisons des mots comme penser et savoir. Notre cœur est notre gardien des sentiments. Un sentiment est quelque chose que nous ressentons dans notre corps. Pour nous aider à parler de nos sentiments, nous utilisons des mots comme heureux, triste, en colère et effrayé. Dans le premier livre de la série *We Thinkers!*, nous rencontrons les principaux personnages, Evan, Ellie, Jesse et Molly. Ces quatre enfants partent à de nombreuses aventures pour introduire et explorer le vocabulaire et les concepts de la pensée sociale. Dans leur première aventure, ils apprennent tout sur deux concepts importants : les pensées et les sentiments. À la maison, il est important de sensibiliser votre enfant au fait qu'il a des pensées. Nous avons pratiqué cela en attirant l'attention sur des exemples qui étaient grands et exagérés. Lorsque les enfants nous voyaient faire quelque chose d'inattendu (hors du commun, idiot, etc.), nous décrivions le processus en disant : "Tu as une pensée ! Je mets des chaussures sur mes mains, c'est idiot ! Tu as une pensée à propos de moi." Droits d'auteur © 2013 Think Social Publishing, Inc. Autorisation de copie et d'utilisation en classe ou en clinique uniquement. Tiré de *We Thinkers! Volume 1: Social Explorers*. [www.socialthinking.com](http://www.socialthinking.com) Vous pouvez continuer à renforcer cela à la maison en faisant tout ce qui est inhabituel

ou qui casse la routine habituelle et en qualifiant ce processus en disant "Tu as une pensée". Voici quelques suggestions : En s'habillant :

- Mettre des chaussettes sur les mains. "Tu as une pensée. Je mets des chaussettes sur mes mains. C'est idiot. Tu as une pensée à propos de moi."
- Mettre un pantalon sur la tête.
- Mettre une chemise à l'envers ou à l'envers. En quittant la maison :
- Emporter quelque chose d'inhabituel avec vous à la porte, comme le grille-pain. "Tu as une pensée. Je prends le grille-pain avec moi. C'est idiot. Le grille-pain reste dans la cuisine. Tu as une pensée à propos de moi."
- Mettre une robe au lieu d'une veste, ou des chaussons au lieu de chaussures. Bien que l'activité ci-dessus exagère les moments où votre enfant aurait une pensée, il est important de se rappeler que nous avons toujours des pensées, sur des choses grandes et petites. Contrastez ces exemples exagérés avec les moments où nous avons des pensées pendant la journée qui ne sont pas aussi évidentes et plus routinières. Quelques exemples de pensées quotidiennes que nous pourrions avoir sont :
  - "J'aime les bananes. Je pense à manger ma banane."
  - "C'est l'heure du dîner. Je pense à cuisiner."
  - "Je pense à mettre mes chaussures."
  - "Je pense à te lire un livre." Choses auxquelles j'aime penser... L'activité suivante est incluse afin que votre enfant puisse comprendre ce concept de manière personnelle et explorer ses propres pensées. Instructions : Utilisez la feuille de bulle de pensée à la fin de la lettre. Demandez à votre enfant de dessiner une image de lui-même (ou utilisez une photo) et de la placer sous la bulle de pensée. Remplissez ensuite la bulle avec des images ou des dessins de choses que votre enfant aime faire, jouer avec, manger, etc. Livre des sentiments Commencez par agraffer quatre feuilles de papier ensemble sur le côté gauche, sous forme de livre. En haut de chaque feuille, écrivez un mot de sentiment. Commencez par ces sentiments : heureux, en colère, triste et effrayé. Dessinez une image ou prenez une photo de votre enfant faisant cette expression faciale. Ensemble, parlez des moments où l'enfant a ressenti et vécu cette émotion. Dessinez une image, utilisez des photos de magazines ou des photos personnelles de ces moments et ajoutez-les à la page. Ne vous attendez pas à ce que votre enfant soit capable de trouver des exemples de manière indépendante. Vous pouvez décider de faire le livre puis de remplir les exemples au fil du temps. Par exemple, après une fête d'anniversaire, vous pouvez ajouter une photo sur la page "heureux". À mesure que votre enfant commence à apprendre et à identifier plus d'émotions, ajoutez des pages pour augmenter le vocabulaire émotionnel de l'enfant. Les exemples peuvent inclure :

- Fier
- Déçu
- Frustré
- Excité
- Inquiet
- Con