

LES ÉMOTIONS

Activités autour du bien-être de l'élève Vocabulaire spécifique

Axe n°... du projet d'école : « Le bien-être à l'école »

► Le travail autour de l'émotion de chaque élève est indispensable pour une meilleure prise en compte du bien-être de l'enfant, de son ressenti à un moment précis de sa journée d'école.
En maternelle, c'est aussi faire un lien souvent indispensable entre l'école et la maison.
Pouvoir parler de son émotion, c'est pouvoir s'en détacher peu à peu !

► Les outils mis en place

● La météo des émotions

→ les 4 émotions principales sont représentées sur des étiquettes-images où figure un petit personnage. On trouve : la joie / la colère / la tristesse / la peur.

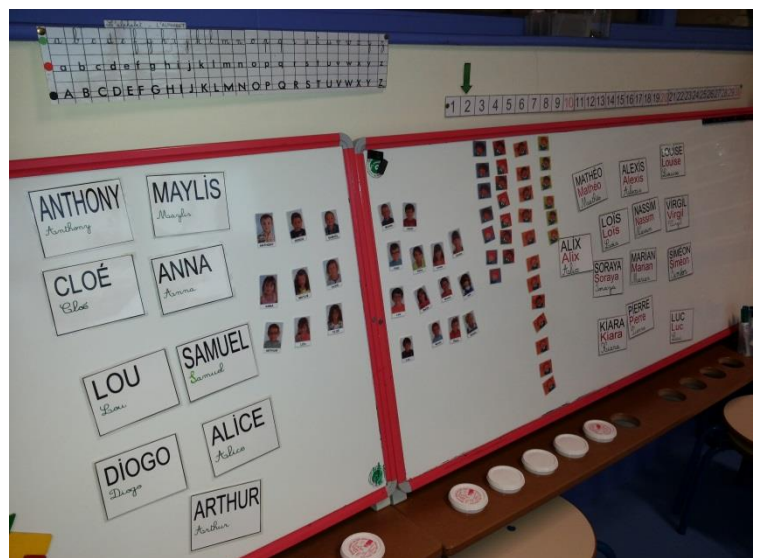
Utilisation ? Un élève peut, s'il le souhaite, prendre une émotion et la placer devant son étiquette-prénom sur le panneau d'appel. Il peut en parler au groupe s'il le désire.



Le matin, les étiquettes sont placées sur le chevalet de peinture avec les étiquettes-prénoms.

En cours d'année, on peut aussi les placer dans la « boîte à émotions » (en forme de cœur) sur le meuble des émotions.

Vocabulaire : nom des émotions
+savoir exprimer son émotion « J'ai une colère », « J'ai une tristesse » etc...



●l'émomètre



Si un élève éprouve une émotion forte il peut, accompagné de l'adulte, auto-évaluer son émotion.

En plaçant un aimant de couleur il peut ainsi « dire » si cette émotion est petite, moyenne ou au contraire très grande !

Représenter ainsi son émotion lui permet de s'en détacher un peu.

Lorsqu'il sent que cette émotion diminue, l'élève peut alors déplacer l'aimant, pour enfin le retirer si cette émotion a fini par disparaître.



Le meuble des émotions

●La boîte à parents

Chaque enfant peut apporter à l'école une ou plusieurs photos de sa famille. Après les avoir présentées au groupe, il les place dans la boîte à parents.

Utilisation ? On peut ouvrir cette boîte juste pour se faire plaisir! Plaisir de regarder sa famille, mais plaisir aussi de partager avec les autres en commentant les photos amenées.

On peut la prendre et l'ouvrir dans un moment calme, lorsqu'on a terminé une activité, pendant le temps de l'accueil...

Un élève qui a besoin d'un peu de réconfort peut également utiliser cette boîte quand c'est le moment.



●La chaise qui calme



Cette chaise est placée à un endroit fixe de la classe. Elle est identifiée par un dessin et une affiche.

Utilisation ? Lorsqu'un enfant ne parvient pas à trouver son calme, que ce soit lors d'une activité collective ou individuelle, il peut s'isoler sur cette chaise afin d'essayer de s'apaiser.

Il peut y aller de lui-même ou à la demande de l'enseignant.

L'enseignant peut lui donner un smiley rouge : son attitude gêne le groupe et ne peut pas être acceptée en classe !

Il reviendra avec le smiley vert lorsqu'il jugera qu'il a vraiment retrouvé son calme.

C'est l'enseignant qui valide. S'il juge que cet élève n'est pas encore assez apaisé pour rejoindre le groupe, il peut lui demander de revenir sur la chaise un moment.



La « chaise silencieuse » fonctionne un peu sur le même principe : elle permet à un élève bruyant ou bavard de retrouver le silence afin de réintégrer le groupe sans le gêner. Il n'y a pas de smiley. C'est l'enfant ou l'enseignant qui juge s'il est désormais assez silencieux.

●Les albums sur les émotions : affichage

Des albums sélectionnés dès la rentrée permettent d'identifier les principales émotions.

« Non, non et non ! », « Grosse colère », « Nao est en colère », « Bébés chouettes » etc...

Au fur et à mesure, les élèves peuvent retrouver une sélection de livres sur le présentoir de la classe ou ensuite dans la caisse « Les livres des émotions » (posée sur le meuble des émotions).

Après avoir lu plusieurs albums (plusieurs fois), l'enseignante prépare différentes images des personnages principaux (photocopies de différents moments de l'histoire).

Il s'agit pour les élèves d'identifier ces personnages, de les restituer dans leur contexte, et d'identifier puis nommer les différentes émotions éprouvées. On place ensuite ces images sur les grandes affiches des émotions.



On peut s'y référer si besoin, ne serait-ce que pour parler de sa propre émotion. L'affiche est complétée au fur et à mesure des lectures.