

Titre de l'activité :

Apprendre à exprimer ses émotions



Objectifs visés :

- Etre capable d'identifier ses émotions et de les partager
- Chercher des solutions pour s'apaiser

Éléments décrivant la mise en œuvre de l'activité :

Chaque matin, sur le temps d'accueil, les élèves complètent leur fiche véléda, ci-dessous:

Je me sens



fatigué



apeuré



en colère



triste



perdu

J'ai besoin



de me reposer



de m'isoler, de faire une pause



d'être rassuré, d'un câlin



de parler



de courir, de bouger



d'un objet doux, de doudou



de mettre un casque



de regarder un livre



de boire



de pleurer



de souffler, de respirer



d'autre chose ?

Éléments décrivant la mise en œuvre de l'activité :

L'enseignante balaye du regard les fiches véléda de chaque élève.

Les élèves qui le souhaitent, peuvent s'exprimer devant la classe.

“ Aujourd'hui, je me sens... et j'ai besoin de...”. Il donne ou non les raisons de son humeur.

Dans la mesure du possible, la classe répond aux besoins de l'élève.

La fiche véléda collée sur le bureau de l'élève peut être modifiée en cours de journée, en fonction de l'humeur, qui peut évoluer.



Les points de vigilance : si c'était à refaire quels ajustements seraient à apporter ?

Cela peut prendre un peu de temps avec tout le groupe classe. Il faut un maître du temps.

Les gains sur les enfants / les adultes :

- Les élèves sont écoutés et compris dans leur “humeur” du matin.
- L’enseignant connaît l’état d’esprit de l’élève et a plus de facilité à le mettre au travail.
- De même, les camarades de classe sont plus attentifs et compréhensifs envers l’élève qui s’est exprimé.

contact : ec.stdenislachevasse.notredame@ddec85.org