

Ecole maternelle Barbanègre, 19C

« Aide-moi à apprendre avec mes émotions ! »



Objectif 1 : Apprendre les émotions de base (joie, tristesse, peur colère)

- A partir d'études d'albums



- A partir de rituels sur les émotions :
par exemple, les thermomètres ou la roue des émotions

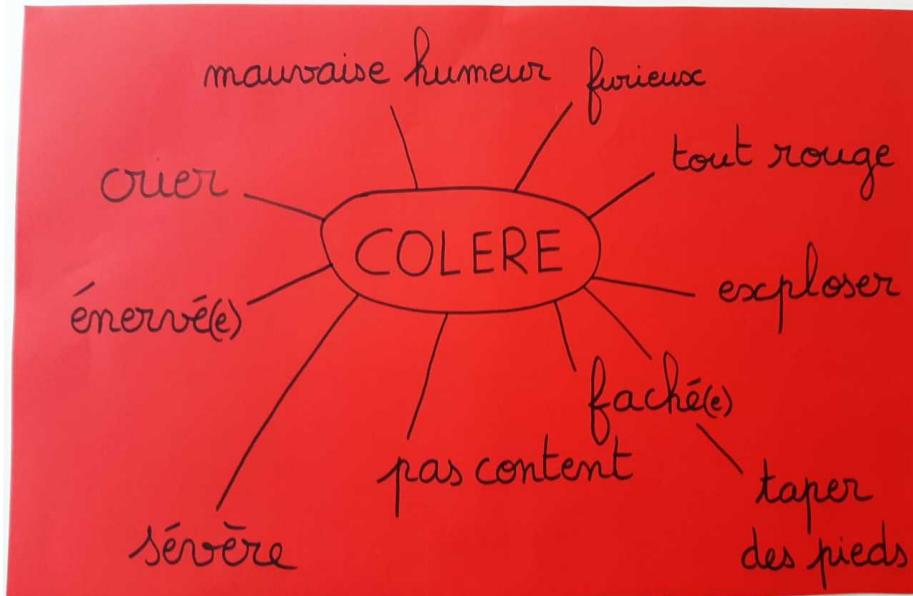
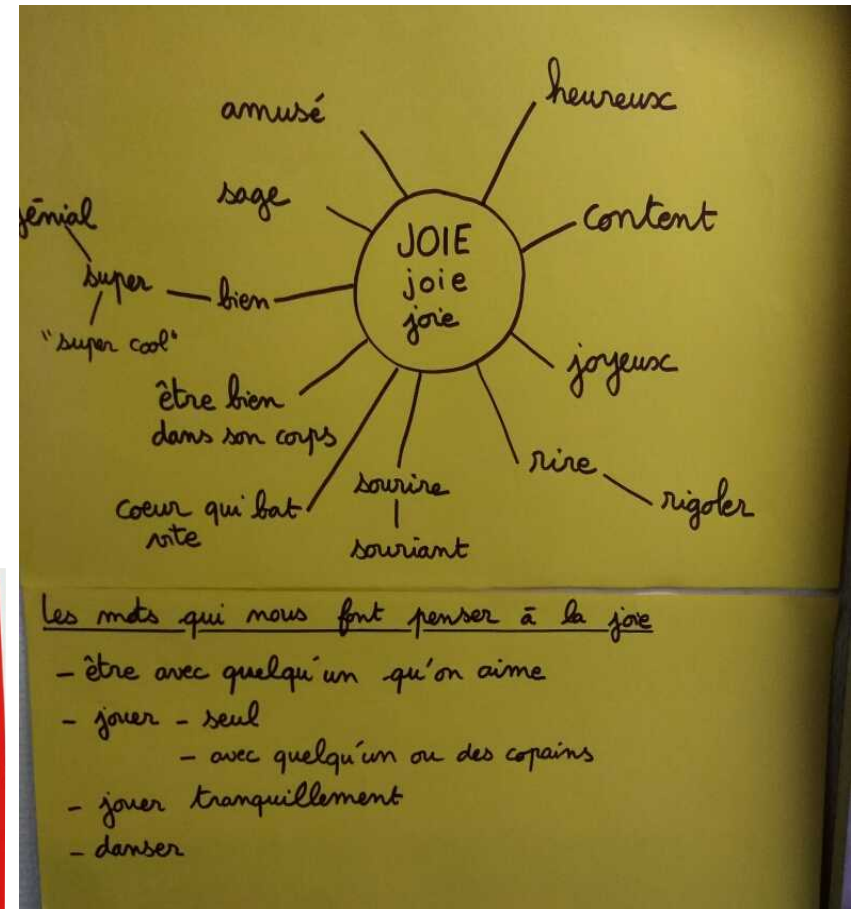


- **A partir d'un travail autour du vocabulaire des émotions**

JOIE	PEUR	TRISTESSE	COLERE	SERENITE
Joyeux Heureux Content Emerveillé Satisfait Fier Excité	Effrayé Peureux	Morose Honteux Triste Déçu Démoralisé	En colère Furieux Nerveux Contrarié Agacé Exaspéré	Serein Calme Détendu Rêveur Zen



- Par exemple, par la constitution et l'utilisation régulière d'une « bibliothèque de mots » sur chaque émotion (joie, tristesse, colère, peur)



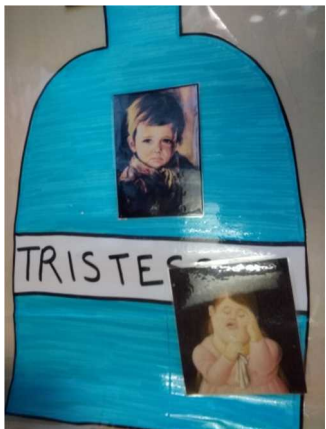
Objectif 2 : Apprendre à repérer son émotion et celle des autres



- Repérer des indices visuels des émotions
- Mimer les émotions
- Pratiquer des débats philo en GS



- Danse de création, écoute musicale, tri œuvres arts



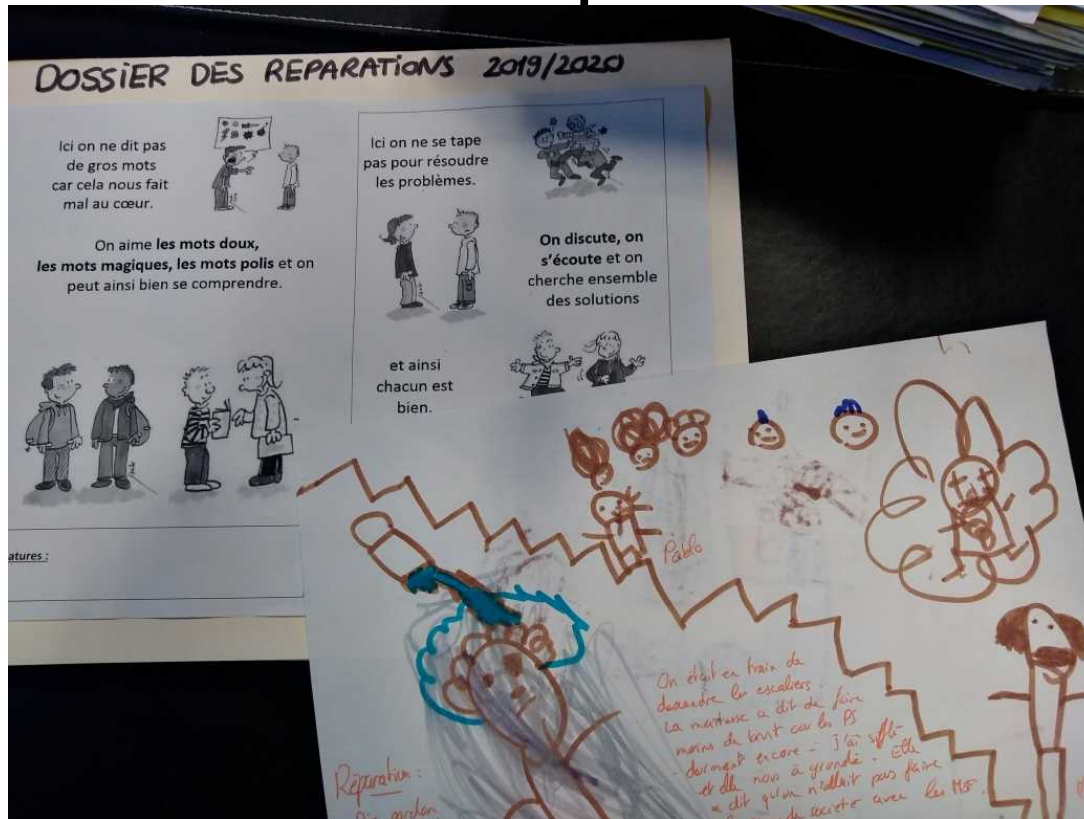
Peinture en musique :

LA JOIE

- Jeux de société sur les émotions

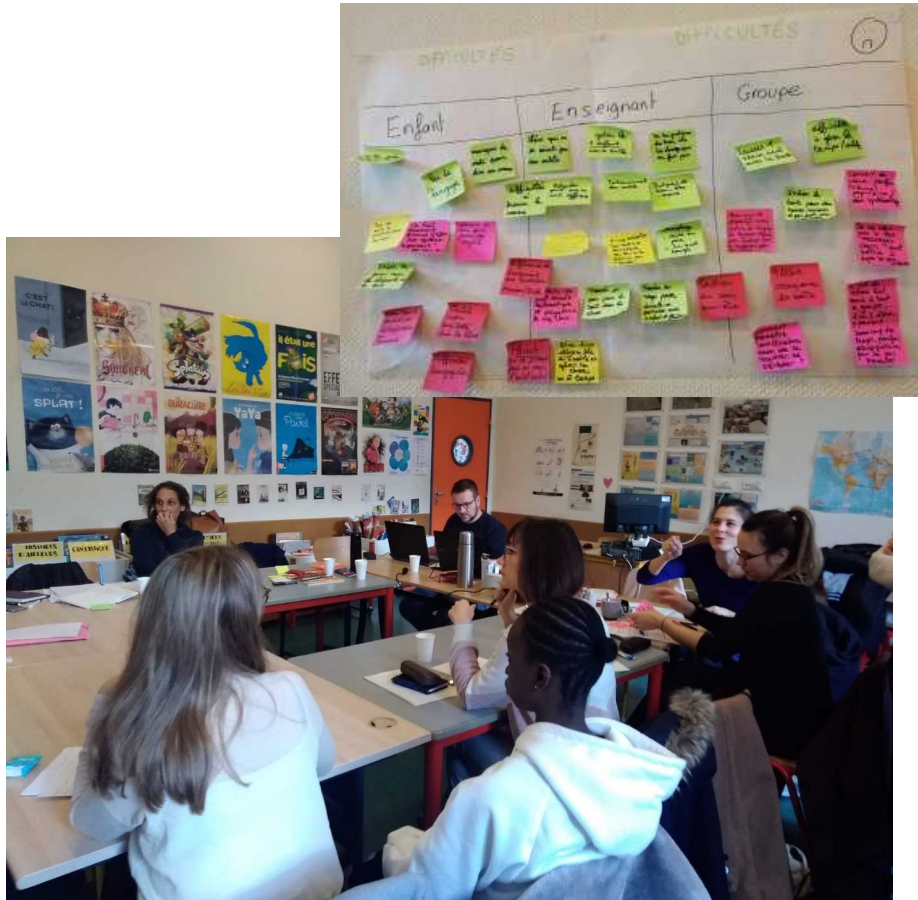


Objectif 3 : Verbaliser l'émotion ressentie, comprendre le déclencheur



- Dessin de représentation de l'émotion et de réparation
- Technique du message clair (en projet)

- **Formation des adultes** : Outils de communication bienveillante et discipline positive (enseignants, a-sems, animateurs)



Formation à la communication bienveillante en 2018/19 par Khorom et à la Discipline positive en 2019/20

Quelques outils de Discipline Positive

- **poser des questions** : “qu’est ce que ?”, “comment ?” au lieu de dire “pourquoi?”
- **offrir des choix limités**. Exemple pour un enfant qui refuse de s’habiller : « Tu préfères mettre en 1^{er} ton manteau ou ton bonnet. »
- **agir sans parler**
- **un temps dédié** : « Je ne peux t’expliquer maintenant mais demain pendant l’APC. »
- **appréciations positives** : Marche / Ne cours pas
- **accueillir les ressentis** : « Je vois que tu es triste d’avoir perdu ton bonnet, je peux t’aider ? »
- **encourager** plutôt que de complimenter et donner des récompenses
- **donner des responsabilités**
- créer un **espace temps de pause** pour se calmer
- communication non verbale (tapoter l’épaule, prendre la main de l’enfant ...)
- proposer des **petites étapes** pour réaliser un travail
- établir un **contrat**
- **recherche de solutions** ente élèves pour résoudre des problèmes simples de la classe. Exemple : un enfant oubliait toujours son livre de bibliothèque. Les autres élèves lui ont dit où ils le posaient après l’avoir lu. L’enfant a choisi la solution qui lui semblait la plus appropriée.
- **Voir l’erreur comme une source d’apprentissage**

Prise en compte des émotions des adultes, du bien-être au travail

Remplir son seau de « chaudoudoux » :

Un **chaudoudou** c'est un signe de reconnaissance positif : une gentille parole, une marque d'attention, un compliment sincère...

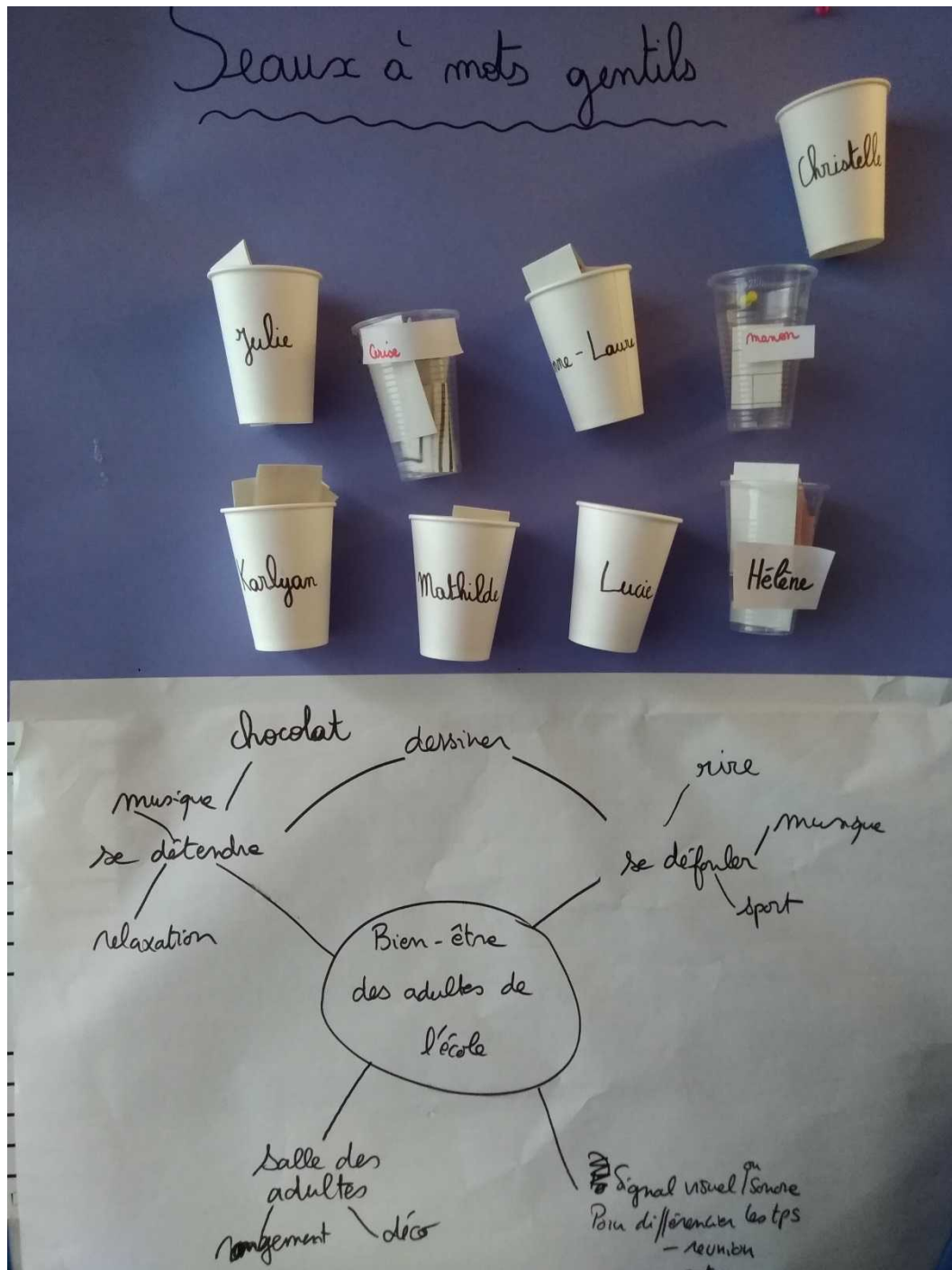
Le chaudoudou est :

Gratuit : on n'attend rien en retour

Explicite : si l'autre fait quelque chose de bien, je le dis, si j'aime comme il est, je le dis...

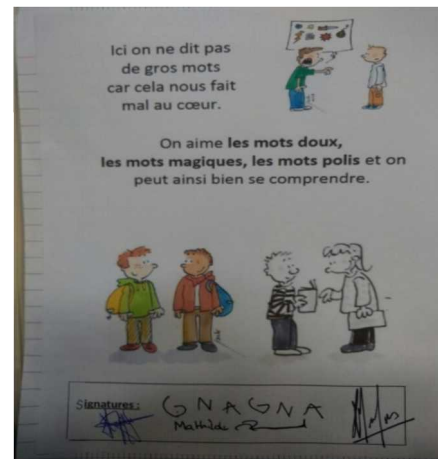
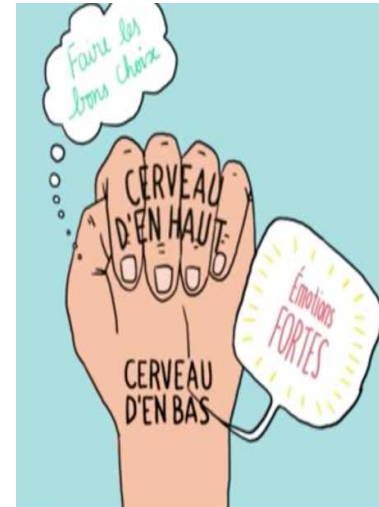
A l'infini : On a toujours des chaudoudoux, on peut en distribuer autant qu'on veut

Il fait du bien à celui qui le reçoit, il fait du bien à celui qui le donne (On retrouve le principe des seaux)

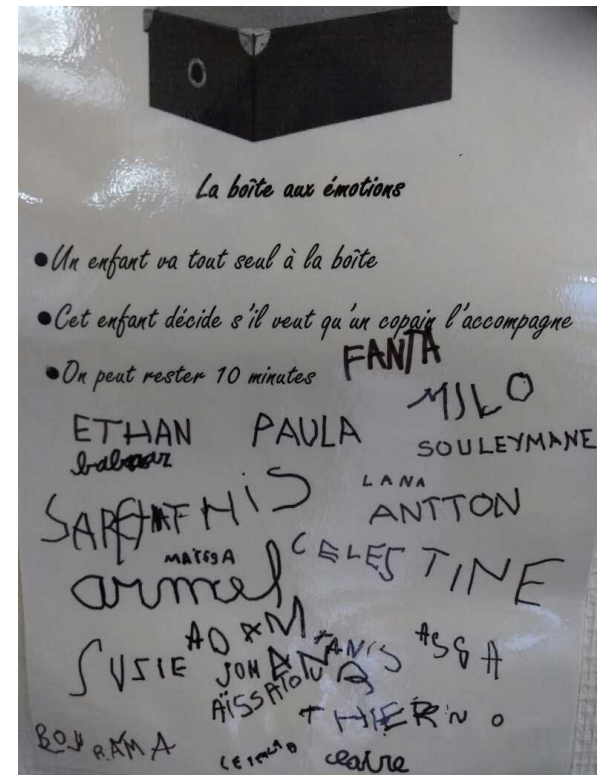


Objectif 4 : Gérer ses émotions, être à l'écoute de ses besoins

- Un temps de pause proposé quand l'émotion est trop forte
- Aménagement de la classe (coin calme, cabane, îlot)
- Contrat attitude positive en lien avec les parents.



- Mise en place des **boîtes à émotions** dans chaque lieu de l'école





- Mise en place de pratiques corporelles de bien-être

