

RÉSUMÉ


30
minutes



OBJECTIFS D'ATELIER – AMENER LES ÉLÈVES À :

- Gérer leurs réactions lors d'une émotion
- Identifier des stratégies pour réduire l'intensité de l'émotion

RÉSUMÉ D'ANIMATION

INTRODUIRE

Un nouveau projet

EXPÉRIMENTER

Activité 1 : *Au musée des moyens pour me calmer.*

Les enfants présenteront une exposition des moyens utiles quand on veut se calmer. Ils consigneront ensuite dans un feuillet les moyens qu'ils aiment.

Apprentissage actif.

S'ENGAGER

Synthèse
Défi

À PRÉPARER

- Imprimer le feuillet pour les élèves
- Imprimer l'annexe « *Le musée des moyens de me calmer* » et découper les moyens de se calmer pour le musée.
- Prendre connaissance de l'animation



MATÉRIEL

- Annexe « *Le musée des moyens de me calmer* »
- Exercices de l'élève : *Ma boîte à outils*



[VLP_3C_Autoreg_2Je_marrete_Enf_par.pdf]

Lien vers L'ANIMATION



FICHE

d'animation

INTRODUIRE LE NOUVEAU PROJET

1

- Appuyez sur les flèches pour faire apparaître les interventions à faire pendant l'animation.

EXPÉRIMENTER

ACTIVITÉ 1 : AU MUSÉE DES MOYENS POUR ME CALMER



OBJECTIF DE L'ACTIVITÉ

- Gérer leurs réactions lors d'une émotion
- Identifier des stratégies pour réduire l'intensité de l'émotion



- Présentez l'animation de l'**activité 1** jusqu'à l'image du musée.

- Insistez sur l'importance de connaître ce qui nous apaise dans des situations où nos émotions sont plus intenses. Dans ces situations, nous devons consacrer notre énergie à calmer nos émotions et non à essayer de réfléchir à un moyen.

2

- Annoncez aux enfants qu'ils pourront découvrir différents moyens de se calmer en visitant un musée dans la classe.



- Placez les enfants en équipe de deux et attribuez-leur un moyen (Annexe *Le musée des moyens de me calmer*) et le matériel au besoin. Ils devront prendre une pause de façon à présenter comment le moyen s'utilise.

- Lorsque les enfants ont choisi leur pose, la moitié des équipes prend la pose et l'autre moitié circule pour observer les moyens.

- Après quelques minutes, on change les rôles. Les observateurs deviennent les exposants et vice versa.

- Terminez l'animation avec la diapositive suivante.

- Remettez le feuillet *Boîte à outils* aux enfants et accordez du temps pour le remplir.



- Expliquez aux enfants qu'il est important de connaître nos moyens pour se calmer, car il est plus facile ensuite de les utiliser, comme un athlète qui s'entraîne.



TRUC D'ANIMATION

Il serait intéressant lors d'une période subséquente d'inviter les groupes d'enfants plus jeunes de l'école à venir visiter le musée des moyens pour se calmer. Les enfants plus vieux pourront être présentés comme les experts et montreront de façon ludique des stratégies d'autogestion.



POINT DE VIGILANCE

Cette activité pourrait faire rigoler les enfants. Il est encouragé de les laisser avoir du plaisir tout en s'assurant qu'ils restent respectueux.

RETOUR SUR L'ACTIVITÉ : JEU D'HABILITÉS

- Invitez les enfants à faire une discussion.
- Quels moyens as-tu découverts?
 - Lequel te vois-tu utiliser le plus?

S'ENGAGER

3

SYNTHÈSE

- Faites résumer aux enfants les notions expérimentées durant l'atelier en demandant à 3 enfants ou plus de nommer ce qu'ils retiennent de l'atelier.
 - Précisez que c'est normal de vivre de grosses émotions et qu'il y a différentes façons de les exprimer. Les bonnes façons sont celles qui respectent les autres et qui nous permettent de les exprimer pacifiquement.
 - Questionnez les enfants sur les avantages d'exprimer pacifiquement nos émotions.
- Éviter la violence, faciliter la résolution de conflit, se faire comprendre, meilleures relations avec nos amis...*

4

Défi

- Pendant un moment calme cette semaine, encouragez les enfants à essayer un moyen pour se calmer et à l'ajouter à leur feuillet s'ils l'aiment. Vous pouvez faire un rappel avant une période de lecture ou à la fin d'une activité.