



Nom de l'activité : « Voilà ce que ressent mon cœur aujourd'hui »

Tranche d'âge : 6-8 ans

Durée : 25 minutes

Résultats d'apprentissage / Objectifs :

- Aider l'enfant à reconnaître et à exprimer ses propres émotions.
- Développer la conscience émotionnelle et la conscience de soi.
- Observer l'état émotionnel général de la classe.

Matériel :

- Tableau ou feuille de carton
- ***Une pancarte sur laquelle est écrit « Aujourd'hui, mon cœur se sent comme ça »***
- Des images représentant des émotions (heureux, triste, anxieux, en colère, fatigué, serein, etc.)
- De la colle

Consignes d'utilisation (pour l'enseignant) :

1. Préparez des images représentant des émotions.
2. Un panneau portant la mention « Aujourd'hui, mon cœur se sent comme ça » est placé dans la classe.
3. Des images représentant différentes émotions sont accrochées à côté du tableau.
4. Chaque matin, on demande aux enfants de coller sur le tableau ce qu'ils ressentent ce jour-là.
5. L'enseignant peut observer l'état émotionnel général de la classe en regardant le tableau et, si nécessaire, adopter une approche de soutien.
6. L'enseignant identifie les élèves présentant un niveau d'émotions négatives plus élevé au cours d'un mois et les signale au service d'orientation et de soutien psychologique.

Résultats attendus :

- Les enfants prennent conscience de leurs émotions et sont capables de les exprimer.
- La conscience émotionnelle se développe.
- L'enseignant peut observer l'atmosphère émotionnelle de la classe.

Conseils à l'enseignant :

- Soyez un modèle : montrez l'exemple en exprimant vos propres émotions au tableau à l'aide de symboles ou de couleurs.
- Ne forcez pas : encouragez les enfants à s'exprimer, mais ne forcez pas ceux qui ne le souhaitent pas.
- Observation régulière : Observez le tableau tous les jours pour suivre les changements émotionnels des enfants.