

Emotions et pédagogie positive

Ressources : <https://apprendreaeduquer.fr/?s=continuit%C3%A9+p%C3%A9dagogique>





Dire comment je me sens avec des mots

Je suis trop fâchée ! Je suis très énervée !
 Je suis en colère ! Je suis en rage !!
 Il y a beaucoup d'impatience en moi ! Je suis vraiment frustré !
 J'ai envie de crier et d'exploser !



Bouger pour décharger mon énergie

Sauter Courir Secouer mon corps
 Frapper fort dans mes mains Mettre la tête en bas
 Me rouler dans l'herbe Crier







Respirer pour me calmer si je sens que je vais exploser


J'imagine que je tiens un bol de chocolat chaud J'inspire puis j'expire longtemps et doucement par la bouche pour refroidir le bol de chocolat.
 Je mets les mains dans le dos puis j'inspire par le nez et j'expire par la bouche pour pousser un nuage imaginaire devant moi.




Dire où en est ma colère




Je suis dans le noir
 Je suis dans le rouge
 Je suis dans l'orange
 Je suis dans le jaune
 Je suis dans le vert

Quand je suis en **colère**,
 je peux 


Dessiner ma colère

Je dessine toute la colère qui est en moi, en rouge si ma colère est rouge.
 J'ai le droit de trouer la feuille en appuyant fort.
 J'ai le droit d'utiliser plusieurs feuilles.




Demander un câlin ou un massage

Caresser quelque chose de doux/ mon doudou/ le chien ou le chat







Penser à quelque chose ou à quelqu'un qui m'apaise




Utiliser mes sens pour me recentrer

Je malaxe de la pâte à modeler./ Je joue avec du sable.
 Je sens une odeur agréable.
 Je regarde une boule à neige retournée.
 J'écoute de la musique./ Je me concentre sur tous les bruits que je peux entendre autour de moi.
 Je bois un verre d'eau fraîche.

Jeter ma colère hors de moi

Je fais une boule avec une feuille de papier en y mettant toute ma colère : "la boule de colère."
 Je lance la boule de colère aussi loin que possible en expirant lors du lancer.
 Je recommence jusqu'à ce que la colère soit partie.



 Prendre un moment de pause / s'éloigner	 Respirer en pleine conscience	 Compter de 10 à 0 avec des expirations amples et longues	 Se caresser les lèvres doucement	 Rouler une feuille de papier en boule, la déchirer, la jeter
 Sautiller/ s'étirer	 Boire un verre d'eau fraîche	 Respirer une odeur agréable	 Se rappeler un souvenir agréable avec l'enfant/ regarder une photo de l'enfant tout bébé	 Crier dans un coussin
 Malaxer une balle anti stress	 Serrer les poings aussi fort que possible, tenir trois minutes puis relâcher	 Écrire les émotions ressenties dans un cahier personnel sans censure	 Chercher un mot magique dont le côté cocasse/ humoristique sortira de la colère.	 Se répéter des pensées aidantes : "Mon enfant est en train d'apprendre" ". C'est à moi de donner l'exemple" "Je peux m'en sortir avec calme et respect" "J'ai besoin de me connecter émotionnellement avec mon enfant avant de rediriger son comportement"

TABLEAU DES EMOTIONS

NOS EMOTIONS



PEUR

TRISTESSE



DÉGOUT

JOIE



COLERE

SURPRISE



NOS BESOINS

PROXIMITÉ/CÂLIN/ TOUCHER

PROTECTION/ SÉCURITÉ

APPRÉCIATION/
CONSIDÉRATION

EMPATHIE/ COMPRÉHENSION

AMOUR

RECONNAISSANCE

RESPECT

SOUTIEN

MOUVEMENT/ EXERCICE

AMUSEMENT/ RIRE

PAIX/ CALME

ORDRE

REPOS

NOURRITURE/ BOISSON

HARMONIE/ ENTENTE

CRÉATIVITÉ/ EXPRESSION
ARTISTIQUE