

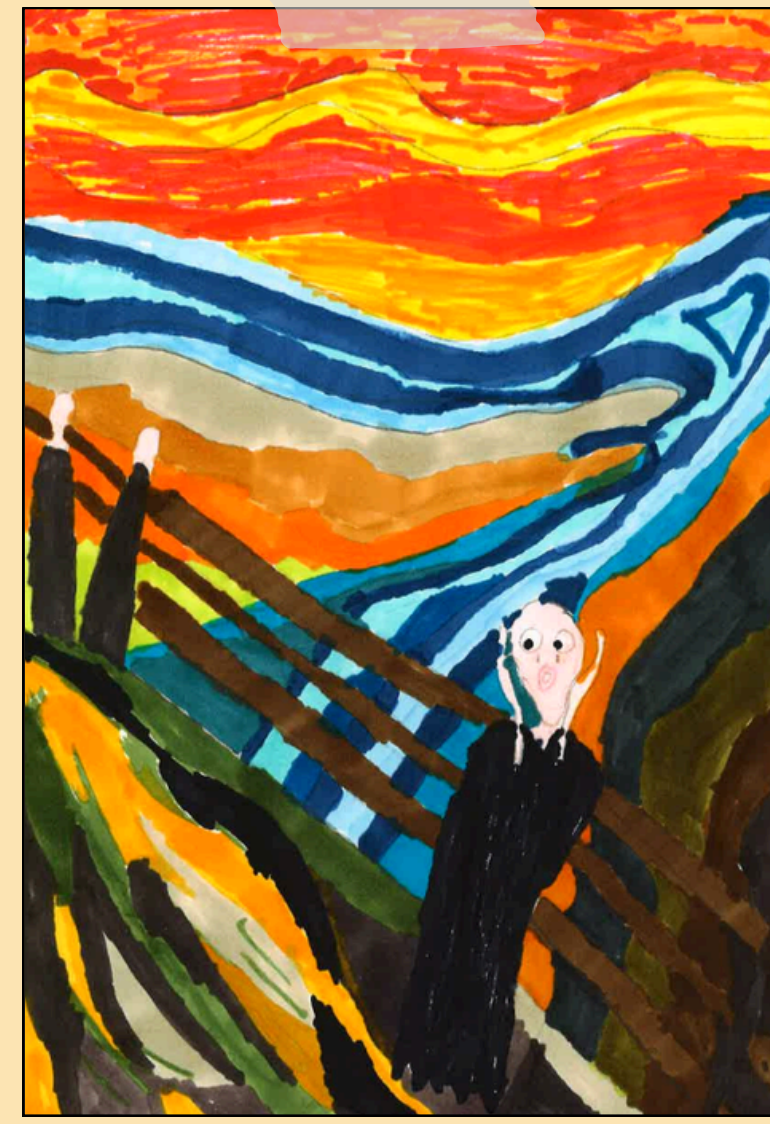
Pourquoi doit-on savoir reconnaître les émotions ?

On a chahuté à la cantine. Au début Elsa était contente, elle souriait, elle rigolait. Puis son sourire est parti. Elle a demandé d'arrêter et a soupiré. Elle a froncé les sourcils et rétréci son nez. Elle a commencé à ressentir de la colère.

Pour bien vivre ensemble, on doit savoir lire les émotions des autres. Comme cela, on est prévenu de ce que ressent l'autre avant qu'il nous le dise avec des mots. Quand il le dit avec des mots, c'est déjà trop tard. Si j'arrive à bien lire les émotions, je pourrai :

- Si on voit qu'un ami est triste, et le consoler, lui dire des mots gentils, le faire rire.
- Si je vois qu'un ami est en colère, je peux arrêter, le calmer, s'excuser et se faire pardonner.
- Si à la cantine, le repas me dégoûte, j'ai goûté mais je ne suis pas obligé de finir mon assiette.

A toi de jouer, retrouve l'émotion qui est mimée.



Relie le dessin à sa définition.

Emotion qui accompagne la prise de conscience d'un danger, d'une menace.

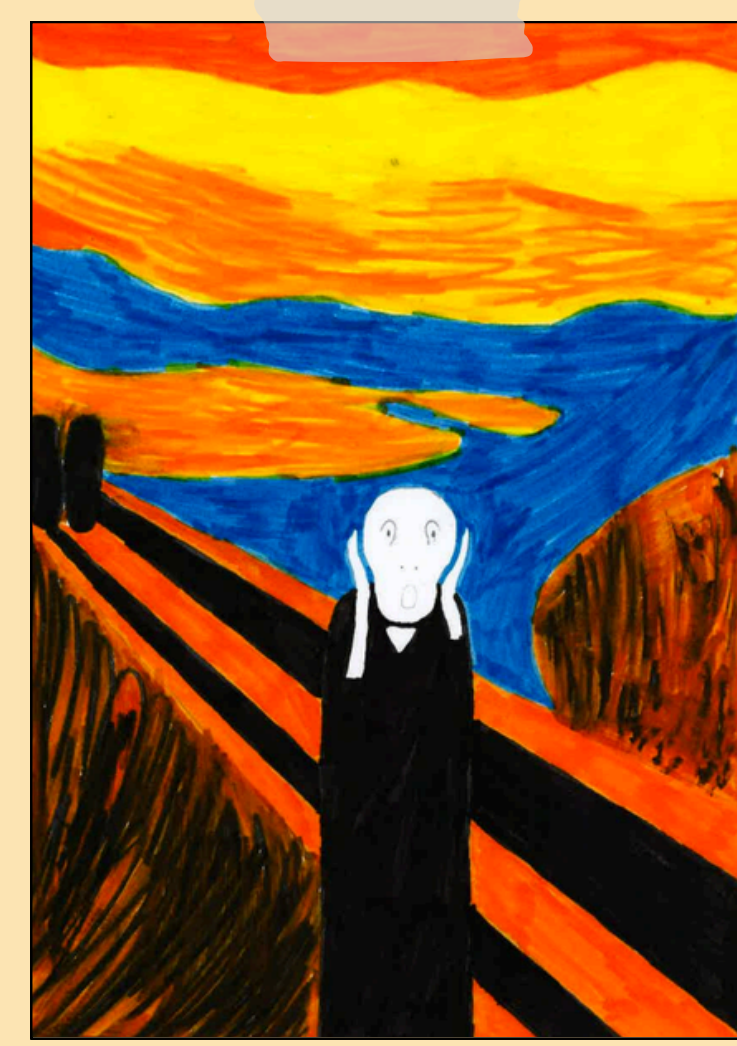
- Colère
- Peur
- Joie
- Dégoût
- Tristesse

Emotion agréable et profonde, sentiment exaltant ressenti par toute la conscience.

Quand quelqu'un énerve ses camarades, il les met en

Une douleur morale qui empêche de se réjouir du reste.

Avoir une aversion pour quelque chose, entraîner de la répugnance.



Astuces à mettre les lundis, en complément de l'affiche « STRESS »

Pour bien résister une poésie
Quand tu stressas, tu peux :

- te dire que tu es seule
- faire des exercices de respiration
- avoir des pensées positives : "tout va bien", j'ai le droit de me tromper"
- t'imaginer que tu souffles sur des bougies
- te souvenir de toutes les fois où cela s'est bien passé.
- penser à des choses qui te font plaisir
- te récompenser avec quelque chose que tu aimes après.
- fermer les yeux, respirer doucement
- te dire que tu as bien résisté donc tout va bien.



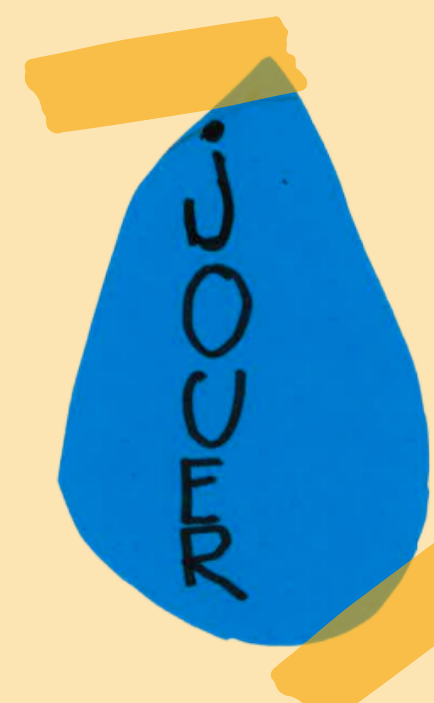
Productions réalisées par les élèves de la classe de Mme GERDOLLE-WEGRZYNIAK Ecole élémentaire Boudonville, Nancy (54)



STRESS

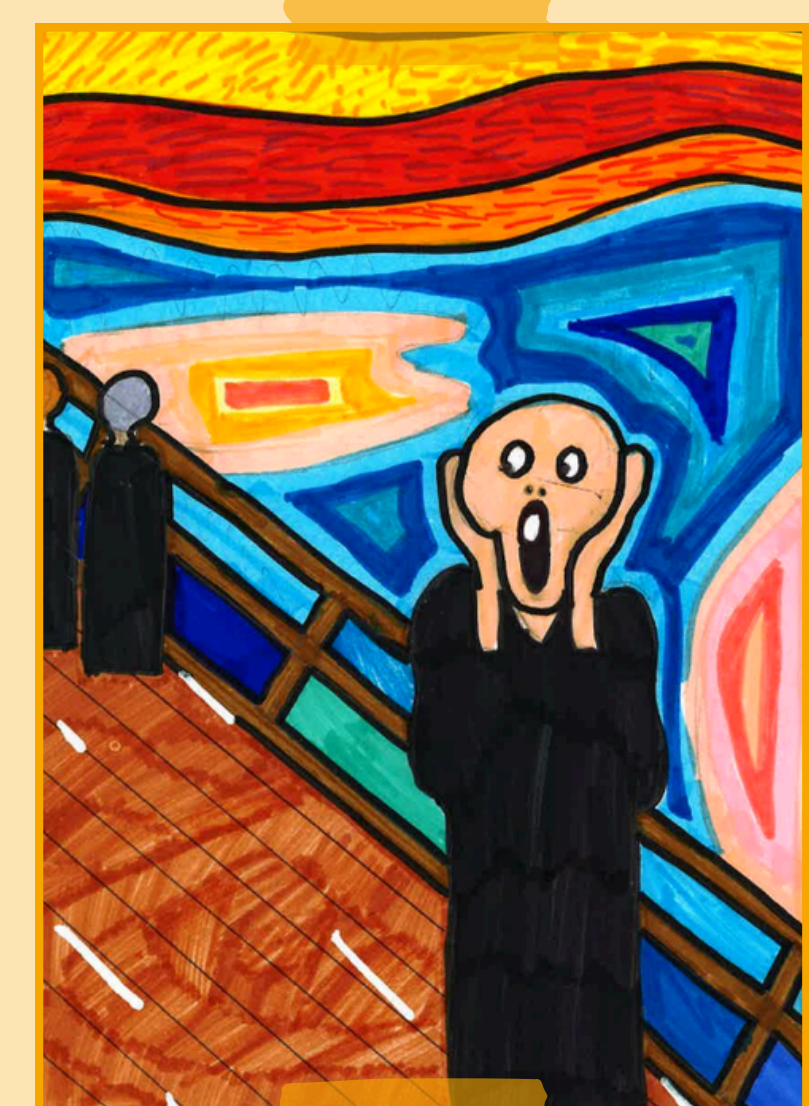
« Je vais réciter une poésie et je stresse »

Astuce : Tous les gens autour de moi se transforment en PATATES



Quand tu es en colère, une émotion brûle en toi. Pour l'éteindre, utilise une goutte de sérénité.

N.B. Les autres gouttes peuvent être cachées dans tout l'agenda.



Productions sélectionnées dans l'agenda 25/26

Poster 1/1