



Retour au calme

IDÉE 10.7

NIVEAU 1 : Je participe

COMPÉTENCE : Je suis impliqué dans l'activité, j'agis pendant l'activité

BADGE : Mon premier badge engagé

Objectifs : Pour me calmer lorsque je suis stressé, agité ou en colère.

Public : Enfant de 5 à 9 ans

Effectif : En groupe ou individuel

Situations proposées :

en groupe	en individuel	X
temps actif	temps calme	

IDÉE D'ACTIVITÉ

NIVEAU 1

Rappel objectif

Activités psychoéducatives pour me calmer lorsque je suis stressé, agité ou en colère.

Retrouver son calme lorsqu'on est stressé, agité ou en colère, ce n'est pas toujours facile ! Colorés et originaux, ces cartons proposent 27 suggestions d'activités visant à outiller et à responsabiliser les enfants afin qu'ils puissent mieux gérer leurs émotions difficiles.

Temporalité :

15 minutes à faire en fin de séance

Situation proposée

- Enseigner des techniques de relaxation et de détente efficaces et amusantes ;
- Animer des séances collectives de relaxation ;
- Afficher dans le « Coin du calme » ;
- Habituer les enfants à se centrer sur leur expérience émotionnelle et à reconnaître les manifestations physiologiques de leur stress ;
- Aider les enfants à se concentrer, à mieux canaliser leur énergie ;
- Créer un climat harmonieux propice à l'épanouissement personnel ;
- Prévenir le stress et l'anxiété.

Modalités mise en œuvre

- Calme nécessaire



Les indicateurs de réussite :

La sérénité est constatée réellement en fin de séance