

## Apprendre à l'enfant à gérer son agressivité et ses émotions

Prévention de la violence à l'école

Des classes de maternelle au CM2

### ATELIERS ENFANTS



#### Apprendre à gérer ses émotions

##### Langage oral (communiquer autrement) – création et arts plastiques

Ce travail est bien entendu mené en collaboration avec l'enseignant(e), et est en lien avec le nouveau programme de l'éducation Nationale (reprenant tout le lexique des sentiments et des émotions pour mettre l'accent sur l'apprentissage et la pratique du langage oral, et des arts plastiques et visuels.

**Création de la méthode EDGE expression – décryptage - gestion des émotions.**

#### Etude des 4 émotions la peur, la colère, la tristesse et la joie.

- Distinguer les émotions des sentiments par le langage oral.
- Etude de ce qui amène ces émotions à nous traverser, voire nous submerger.
- Qu'est ce que l'enfant ressent avant - pendant – après le passage de cette émotion.
- Utilisation de langage oral, puis de la pratique des arts plastiques et visuels.
- Techniques de sophrologie : pratique d'exercices corporels pour évacuer les tensions.

Temps d'atelier d'expression verbale et par groupe : de 30 à 45 minutes sur une séance.

Temps d'atelier d'expression par les arts plastiques et relaxation de 30 à 45 minutes.

#### Relaxation et évacuation des tensions – rituels de retour au calme

- Exercices de pratiques corporels pour évacuer les tensions.
- Exercices de respiration diaphragmatique.
- Exercices de relaxation (et rappel du schéma corporel).
- Expression verbale ou de façon à ce que l'enfant exprime ce qu'il ressent à l'issue de cet atelier, sur l'instant présent (ou phéno – description en sophrologie).

L'idéal serait que cela se déroule dans une salle de gym, équipée de tapis et coussin

Temps d'atelier entre 15 - 20 et 40 minutes selon l'âge de l'enfant.

Petits groupes de 4 à 6-8 selon l'âge des enfants.

#### Concentration, motivation et confiance à l'école

- 
- Exercices de respiration diaphragmatique.
- Exercices de relaxation (et rappel du schéma corporel).
- Visualisation positive en lien avec les résultats scolaires
- «Brain – gym» pour une meilleure concentration

