Voici mon ami, le monstre des couleurs.

Aujourd'hui, il ne se sent pas très bien. Il est tout barbouillé et très confus. Il ne sait pas pourquoi. Ses émotions sont toutes sens dessus dessous. Quelle pagaille !

Je vais l'aider à y voir plus clair…

Ce qui me rend joyeux (se) :
Le temps passé avec ma famille.
Ce que je fais quand je suis joyeux (se) :
– Faire un bricolage de choses qui me rendent heureux
– Danser
– Dire aux gens qu'on est heureux
– Tu appelles un ami pour lui dire
– Sauter
La joie

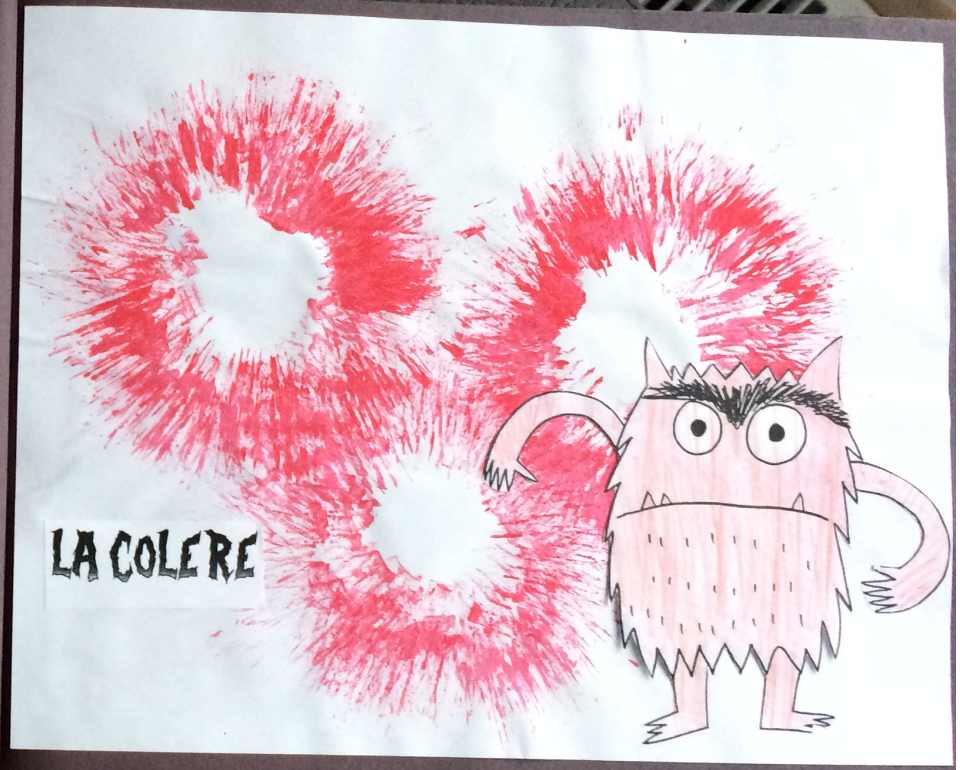
Ce qui me rend triste :
Perdre quelqu'un que j'aime.
Ce que je peux faire quand je suis triste :
- Je vais voir quelqu'un que j'aime pour jouer
- Faire des Jumping Jack
- Jouer à un jeu
- Jouer avec un toutou
- Jouer avec la tablette
- Inviter des amis
- Danser
- Écouter la télé
- Penser à quelque chose dont tu as hâte
- Faire un câlin
La tristesse

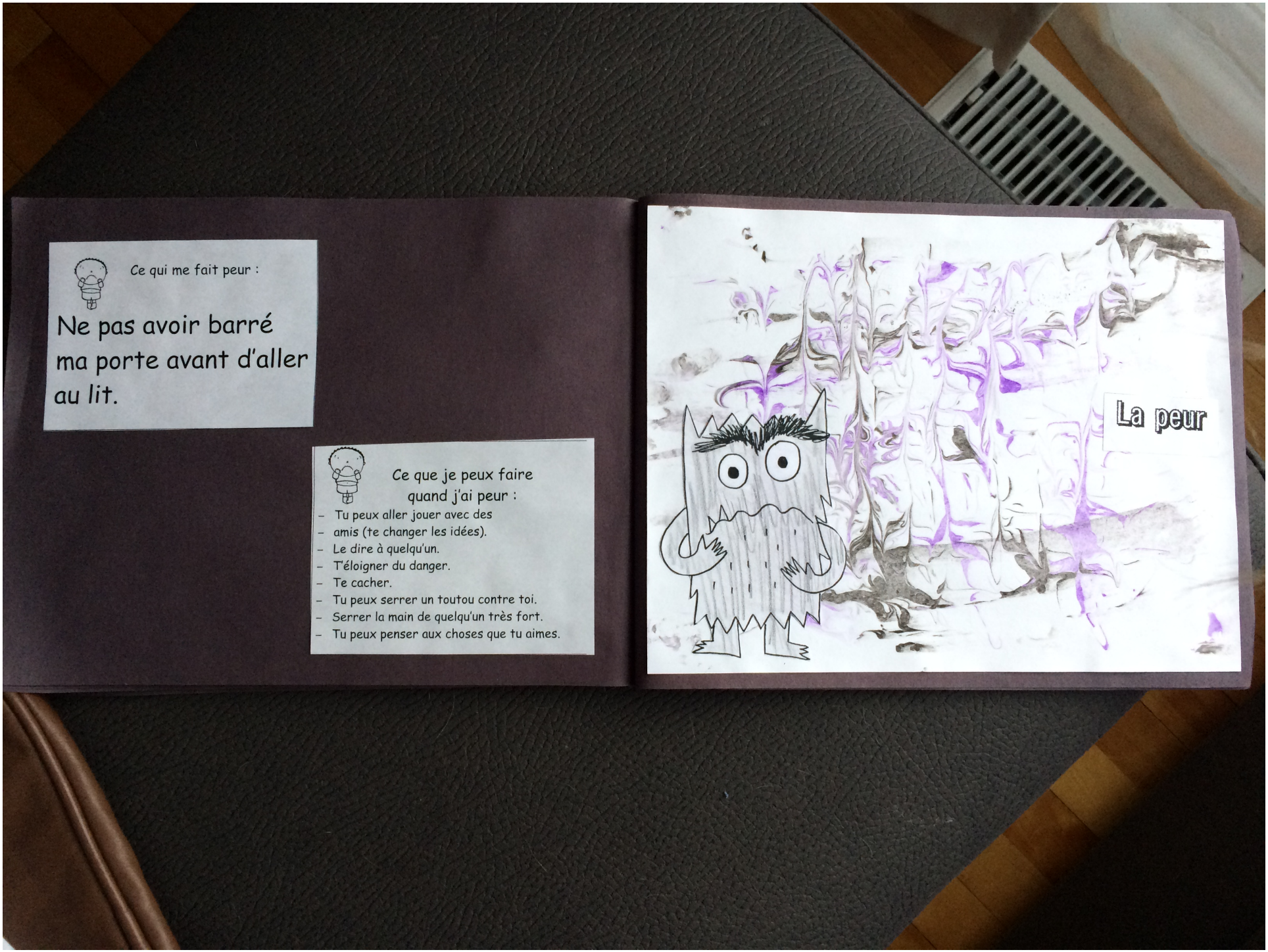
Ce qui me met en colère :

Mon chien qui brise mes choses.

Ce que je peux faire quand je suis en colère :

- Remettre les papillons doux
- On peut se coucher sur le dos avec les yeux fermés
- Frapper un coussin
- Dessiner des nuages
- Coller mon papa ou mon chat
- Jouer à la marelle, pour me changer les idées.
- Écouter de la musique
- Compter dans ma tête




Ce qui me fait peur :
Ne pas avoir barré ma porte avant d'aller au lit.
Ce que je peux faire quand j'ai peur :
- Tu peux aller jouer avec des
- amis (te changer les idées).
- Le dire à quelqu'un.
- T'éloigner du danger.
- Te cacher.
- Tu peux serrer un toutou contre toi.
- Serrer la main de quelqu'un très fort.
- Tu peux penser aux choses que tu aimes.
La peur

Pour résoudre un conflit...

Je m'excuse.
Je pardonne.

Je partage.

Je répare
mon erreur.

Je tire au sort.

Je trouve une solution
avec l'autre.

Déchirer le dessin d'un ami.

On arrive quatre amis au même jeu, au même moment. Le jeu se joue seulement à trois.

Elle ne veut pas que je sois la chef du jeu.

Se disputer pour l'auto jaune.

Briser la construction d'un ami.

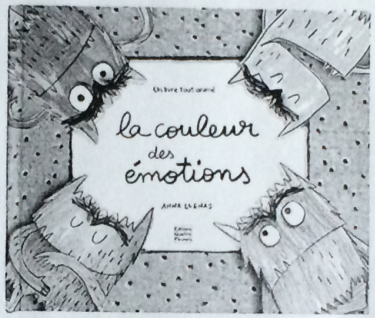
Tu n'es pas gentil avec un ami. (Par exemple, tu peux lui dire qu'il n'est plus ton ami.)

Deux amis ne veulent pas débarquer du tourniquet.

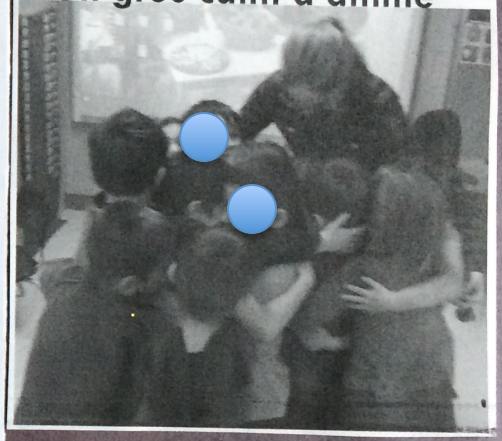
La machine à papier d'emballage au Pôle Nord est brisée. Les lutins nous ont demandé de l'aide pour que l'on crée du papier d'emballage.

À travers cette activité, nous avons travaillé l'entraide, le partage et la coopération.

Travail à partir de l'album de Anna LLenas



Objectif : connaître, identifier, exprimer verbalement et contrôler ses émotions afin d'être disponible pour les apprentissages

Projet grandement inspiré de :
isa. (2017, 14 février). Livre émotions chez Christine F [Billet de blogue]. Repéré à http://www.ecolepetitesection.com/2017/02/livre-emotions-chez-christine-f.html

Un gros câlin d'amitié