Composante 2.3 : Connaissance de soi : la colère Leçon : 7

Rappel de l’activité précédente :

Retour sur les trois émotions présentées : joie, tristesse, peur. Rappeler les signes verbaux correspondants.

Intention pédagogique : Amener l’enfant à identifier l’émotion de la colère.

Amorce de l’animation : Présenter le livre *Sam et sa colère*. Que vit Sam ? Qu’est-ce qui le met en colère ?

Animation : Qu’est-ce qui se passe quand tu es en colère ? (Signes non-verbaux.) Dans ton cerveau, qu’est-ce qui se passe ? Faire un rappel avec la boule + les brillants : quand on l’agite 🡪 tempête.

As-tu déjà vécu la tempête ? Quelles situations te fâchent ? Est-ce que tu connais des trucs pour surmonter la colère : respiration, laissez-passer de colère. Présenter le cerveau dans la main.

Faire une pratique du « *Laissez-passer* » de colère. On dépose dans Gobe-Colère (poubelle avec émoji)

Faire apprendre le poème de Monique Miller sur la colère.

Activité : Prendre une photo de l’enfant et celui-ci ajoute les éléments pour montrer qu’il est en colère.

Faire mémoriser le poème de Monique Miller sur la colère.

Histoire : *Le dragon qui mangeait des fesses de princesses*. Retour sur la lecture : Pourquoi le garçon fait-il des crises ? Est-ce une bonne stratégie ?

Retour :

- Faire le parallèle entre le cerveau, les émotions.

- Pratiquer le cerveau dans la main et réexpliquer le vide.

Réinvestissement : Présenter l’affiche relatant les stratégies pour contrer la colère : respiration, cerveau dans la main, laissez-passer de colère.

Profiter de chaque situation vécue durant la semaine : joie, peur, tristesse et colère pour faire un retour.

En pâte à modeler 🡪 modeler les émotions pour les affiches plastifiées.

Livres :

*- Les combats de Ti-cœur*

*- Martin est en colère*

*- Grosse colère*

*- Le cirque du roi Bougon*

*- Ada, La grinceuse en tutu.*