

LA ROUE DES ÉMOTIONS :

Les Emotions de Gaston

C'est une licorne à la crinière arc en ciel qui change de couleur en fonction des émotions qui le traversent.

Matériel :

- * Une paire de ciseaux
- * une attache parisienne
- * la feuille imprimée de la roue d'émotion de Gaston

Déroulement :

- * Découpe soigneusement la roue des émotions de Gaston ainsi que la flèche.
- * Ensuite fixe la flèche au centre de la roue (le pois noir sur le sabot de Gaston) ~ grâce à une attache parisienne.

Il ne te reste plus qu'à faire tourner la flèche en fonction de ton humeur.

Après l'animation & pour aller plus loin :

Échanger avec eux à froid et de façon ludique leur permettra :

- de revenir sur des moments où ils ont été submergés par leur émotions (et nous aussi!), des moments où il est souvent difficile d'exprimer ce que l'on ressent en direct.
- Pour les plus jeunes (dès 2 ans) : fournir le vocabulaire pour décrire les émotions (exprimer ce que l'on ressent est le premier pas pour arriver à accompagner le sentiment)
- A partir de 6 ans: réfléchir et décrire ensemble ce que l'on ressent physiquement (boule au ventre, chaleur, picotement, envie de frapper, de sauter, etc...) et de faire une liste des besoins possibles (câlins, s'isoler, crier, dessiner, chanter, etc).



© JE ME SENS

