Contrôle des émotions

<table>
<tr><td>Nom :
Le journal des émotions</td><td colspan="2">Objectif :
Aider les élèves à reconnaître, comprendre et gérer leurs émotions, et à développer des compétences d’empathie.</td></tr>
<tr><td>Durée et nombre de séances :
1 heure / 2 séances</td><td>Type/agents sociaux :
Enseignant en tant que formateur/animateur
Élèves/adolescents</td><td>Matériel :
Fiches pour le journal des émotions / crayons de couleur</td></tr>
<tr><td colspan="3">Déroulement :
L’enseignant/animateur commence par discuter de ce que sont les émotions et pourquoi il est important de les reconnaître et de les gérer. Il/elle explique ensuite que les émotions sont normales et que tout le monde en ressent.

Ensuite, l’enseignant donne à chaque élève une fiche pour créer son propre journal des émotions. Il/elle explique qu’ils vont y consigner chaque jour :

● Ce qui s’est passé pour qu’ils ressentent cette émotion.
● Comment ils se sont sentis physiquement et mentalement.
● Ce qu’ils ont fait pour gérer cette émotion.

L’enseignant peut utiliser des images représentant différentes émotions pour aider les élèves à les reconnaître et à les exprimer. Il/elle encourage ensuite les élèves à partager leurs expériences et à discuter de ce qu’ils ressentent.

L’étape suivante consiste à discuter des différentes stratégies pour faire face aux émotions, telles que :

● Respiration et relaxation
● Activité physique
● Expression des sentiments par les mots ou l’art
● Parler à un adulte

L’enseignant peut ensuite demander aux élèves d’écrire dans leur journal quelles stratégies les aident le plus. Il est important que les élèves discutent de l’importance de l’empathie et du soutien aux autres. Enfin, l’enseignant peut inviter les élèves à réfléchir à la façon dont ils peuvent aider leurs amis lorsqu’ils traversent des émotions intenses.</td></tr>
</table>

Numéro de projet : 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237
Financé par l'Union européenne. Les opinions et points de vue exprimés sur ce site web n'engagent que leur(s) auteur(s) et pas nécessairement l'Union européenne ou le Service espagnol pour l'internationalisation de l'éducation (SEPIE). Ni l'Union européenne ni l'Agence nationale SEPIE ne peuvent en être tenues pour responsables.

<table>
<tr><td>Nom :
Le voyage de la conscience de soi</td><td colspan="2">Objectif :
Aider les parents à explorer leurs valeurs, leurs croyances et leurs émotions, et à développer de l’empathie pour les besoins de leurs enfants.</td></tr>
<tr><td>Durée et nombre de séances :
2 à 3 heures / 2 séances</td><td>Type/agents sociaux :
Formateur/Expert
Enseignants/Parents</td><td>Matériel :
Fiches / crayons de couleur</td></tr>
<tr><td colspan="3">Déroulement :
Le formateur commence par une discussion sur l’importance de la conscience de soi dans la parentalité, en expliquant que mieux se connaître permet de mieux comprendre ses enfants.

Le formateur demande aux parents de réfléchir et de noter leurs 5 valeurs les plus importantes en tant que parents (par exemple : amour, respect, honnêteté, responsabilité, liberté). Ensuite, il/elle leur demande d’explorer comment ces valeurs influencent leurs décisions et leur comportement parental.

Le formateur peut utiliser des cartes de questions telles que :
• Comment exprimez-vous ces valeurs dans votre vie quotidienne avec vos enfants ?
• Y a-t-il des moments où vos actions ne sont pas en accord avec vos valeurs ?

Enfin, il/elle encourage les parents à partager leurs expériences et à discuter de leurs ressentis.

Pour aider les parents à développer leur empathie, le formateur peut leur demander de penser à une situation difficile vécue avec leurs enfants. Il/elle leur demande alors d’essayer de voir la situation du point de vue de leurs enfants et les encourage à réfléchir à ce que leurs enfants ont ressenti et à quels étaient leurs besoins.

Enfin, le formateur résume les points clés et les idées qui ont émergé de la discussion.</td></tr>
</table>

Numéro de projet : 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237
Financé par l'Union européenne. Les opinions et points de vue exprimés sur ce site web n'engagent que leur(s) auteur(s) et pas nécessairement l'Union européenne ou le Service espagnol pour l'internationalisation de l'éducation (SEPIE). Ni l'Union européenne ni l'Agence nationale SEPIE ne peuvent en être tenues pour responsables.