***VIDÉO THÉMATIQUE : gérer ses émotions***

[***http://opensign.eu/fr/thematic\_topics/59***](http://opensign.eu/thematic_topics/59)

***Classe d’âge : 7 à 12 ans***

***Auteur : Média’Pi!*** [***www.media-pi.fr***](http://www.media-pi.fr)

***Compétences :***

* ***Connaître différentes techniques de respiration pour retrouver le calme.***
* ***Savoir identifier ses émotions et mettre en pratique les respirations.***
* ***Savoir être à l’écoute de son corps et adopter une posture immobile.***

***Compétences relatives aux programmes européens :***

[***http://eur-lex.europa.eu/legal-content/FR/TXT/?uri=LEGISSUM%3Ac11090***](http://eur-lex.europa.eu/legal-content/FR/TXT/?uri=LEGISSUM%3Ac11090)

***Évaluation formative :***

* ***Mimer les différentes sensations ressenties après un moment de colère.***
* ***Proposer des situations vécues qui peuvent créer des émotions telles que la jalousie, la tristesse ou la joie.***
* ***Théâtraliser ces scènes.***

***Évaluation sommative :***

***Présenter ces techniques en tutorat à un enfant plus jeune et le guider dans sa découverte.***

***Vocabulaires spécifiques / mots-clés :***

***Émotions : tristesse, peur, colère, joie, stress.***

***État : calme, tranquille, serein.***

***Respiration : inspirer, expirer.***

***Pensées, méditation.***

***Courte description de la progression pédagogique/scénario :***

***Dans un moment d’échange en cercle, échanger autour des différentes émotions travaillées préalablement : identifier des émotions et les opposer au calme. Exprimer le mal-être ou le déplaisir à vivre certains moments.***

***Lors de la première diffusion, faire des pauses pour échanger autour du contenu et donner le vocabulaire lié.***

***Ppremier exercice : 2 par 2 en face à face, un enfant pratique et l’autre le regarde et compte les respirations en alternance. Pour le 2ème exercice : reproduire individuellement l’exercice.***

***Retour en cercle pour échanger autour du bien être ressenti ou des difficultés à faire l’exercice.***

***Matériel nécessaire :***

***Un ordinateur et une connexion internet.***

***Focus autour de la langue des signes :***

***Le passage par le mime et par le corps permet de visualiser et de revivre ses émotions.***

***Les nommer en étant vigilant à donner les notions d’intensités dans les signes.***

***I. Vocabulaire, exercices :***

***1. Mes émotions N°1 :***

****

**2. Mes émotions N°2 :**

****

**3. Dessines une situation en lien avec les émotions :**

****

**4. Surfer sur la vague des émotions**

****

**5. Solutions**

****

**II- Prolongements / liens vers d’autres outils numériques :**

1. **Jeu : Stop le stress ! :** [**http://opensign.eu/multiplechoice/82**](http://opensign.eu/multiplechoice/82)
2. **Jeu : Le stress :** [**http://opensign.eu/multiplechoice/81**](http://opensign.eu/multiplechoice/81)
3. **DIY Open sign:** [**http://www.opensign.eu/manual\_activities\_videos**](http://www.opensign.eu/manual_activities_videos)
4. **Film Vice et versa :** [**https://fr.wikipedia.org/wiki/Vice-versa\_(film,\_2015)**](https://fr.wikipedia.org/wiki/Vice-versa_%28film%2C_2015%29)

Toi aussi, tu peux créer tes propres supports : vidéos, jeux, fiches…

<http://www.opensign.eu/gamescreator>