

Fiches créapsy illustrées

La Boîte à émotions





..

Entre l'école, la maison et la pression des autres enfants, pas facile de toujours contenir ses émotions !

Or, nous savons tous que les enfants qui vont bien et se sentent apaisés sont des élèves qui apprennent mieux !

Quelle place faisons-nous aux émotions qui s'invitent dans la vie de nos chérubins ?

Le milieu scolaire permet-il l'expression des émotions ?

Comment un enfant peut-il exprimer ses émotions dans un groupe ?

Il est important que l'enfant apprenne à :

- identifier
- comprendre
- exprimer
- et réguler ses émotions car sinon il est envahi et paralysé par celles-ci et il devient donc indisponible pour les apprentissages, voire même inadapté pour la vie du groupe.

Heureusement, certains objets peuvent aider.

La boîte à émotion est une solution car elle va permettre à l'enfant d'exprimer ses émotions, de les écouter et de devenir autonome dans la gestion de ses soucis et tracas sans nécessairement faire appel à l'adulte. Composée de petites balles déclinées en plusieurs couleurs et plusieurs formats, elle aide l'enfant à décharger de manière socialement adapté l'émotion qui l'envahie et lui permet de rester dans le moment présent, au lieu de se perdre dans le tourbillon de ses pensées.

Matériau

Une boîte d'œuf vide

Du Gesso

Des pinceaux



Des ballons de couleurs différents

De la Farine

Du film étirable

Des ciseaux



Des feutres tous supports

Type POSCA



Réalisation.

1) Peindre la boîte à œuf avec du Gesso



2) Laisser sécher



3) Découper un bout de fil étirable et le mettre bien à plat sur une surface lisse



4) Remplir un petit récipient de farine



5) Retourner le récipient rempli de farine sur le bout de fil étirable



6) Rabattre les côtés du fil étirable pour constituer une boule



7) Choisir un ballon

8) Couper un bout de l'embout prévu pour gonfler le ballon afin d'avoir une ouverture plus conséquente pour y introduire la boule de farine (Attention de laisser de quoi faire un nœud !)



9) Mettre la boule de farine à l'intérieur du ballon (Si on le fait à deux c'est plus facile ! un qui tient l'ouverture du ballon, l'autre qui introduit la boule de farine)



10) Faire un nœud au ballon



11) Décorer le ballon selon l'émotion désirée



Et voilà une splendide boîte à émotion prête à l'emploi !





Cette petite boîte sera construite individuellement par chaque enfant et sera « à portée de main » : lorsque l'enfant en éprouvera le besoin il choisira une petite balle destinée à être pressée et malaxée dans la paume de la main.

Le mouvement mécanique et répété de la balle dans la main sollicite le cerveau, le forçant alors à se concentrer sur autre chose que les soucis et tracas du moment. De plus, la balle appuie sur les nerfs de la main ce qui a un effet apaisant et relaxant.



Pour aller plus loin :



Pour aller plus loin vous pouvez trouver d'autres informations sur : www.trucsetastucesdepsy.fr

Et même vous pouvez vous inscrire à nos formations en Bricolothérapie
Formation Bricolothérapie et troubles des apprentissages sur 2 jours
Formation Bricolothérapie et troubles des apprentissages sur 10 jours Certifiante