

La météo des émotions

Sept temps qu'il fait pour dire ce qu'on ressent, un tableau pour la classe ou la famille, une météo de la semaine, un thermomètre des émotions et une silhouette pour dire où on les sent. 7 pages A4, de 3 à 7 ans.



Avant de commencer

Connaître quelques mots des émotions : content, triste, en colère, peur. Les cartes des émotions du site peuvent servir de première étape.

Le matériel à prévoir

Des pinces à linge et un feutre pour les prénoms, du ruban adhésif. Plastifier les cartes et le tableau, qui servent tous les jours.

Dans ce pack

- La météo des émotions, p. 2
- Les cartes de la météo, p. 3
- Le tableau de la météo du jour, p. 4
- Ma météo de la semaine, p. 5
- Le thermomètre des émotions, p. 6
- Où je la sens dans mon corps, p. 7

Présenter le pack

1. Regarder par la fenêtre : quel temps fait-il ? Et dedans, comment ça va ?
2. Présenter les cartes une à une, avec la phrase de la planche.
3. Chaque matin, chacun accroche sa pince, adultes compris.
4. On ne commente pas la météo des autres, on peut juste demander si quelqu'un a besoin d'aide.

À retenir. Le temps change toujours : après la pluie vient autre chose. C'est l'idée la plus utile de ce pack pour un enfant qui traverse une grosse colère ou un gros chagrin. Imprimer en A4, recto seul, à « taille réelle » (100 %). Usage personnel ou en classe ; reproduction et revente interdites. Tous les packs : decouvrir-montessori.com/emotions-a-imprimer/

La météo des émotions

La planche à afficher : chaque temps qu'il fait dehors ressemble à quelque chose qu'on ressent dedans. Le temps change, les émotions aussi, et aucune ne dure toujours.



le soleil

Je suis content, joyeux.



les nuages

Ça ne va pas très bien, je suis un peu triste.



la pluie

J'ai du chagrin, j'ai envie de pleurer.



l'orage

Je suis en colère, ça gronde en moi.



le vent

Je suis agité, je ne tiens pas en place.



le brouillard

J'ai peur, ou je ne sais pas ce que je ressens.



l'arc-en-ciel

Je ressens plusieurs choses à la fois, ou ça va mieux.

Les cartes de la météo

À découper et à plastifier. L'enfant choisit la carte qui ressemble à ce qu'il ressent, ou la pose à côté de son prénom sur le tableau.



le soleil



les nuages



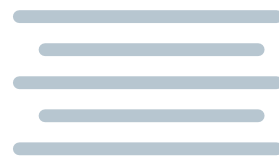
la pluie



l'orage



le vent

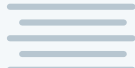


le brouillard



l'arc-en-ciel

Pour la classe ou la famille : chacun accroche une pince à linge avec son prénom sous le temps qui lui ressemble ce matin. On peut changer de pince dans la journée. Personne n'est obligé d'expliquer.

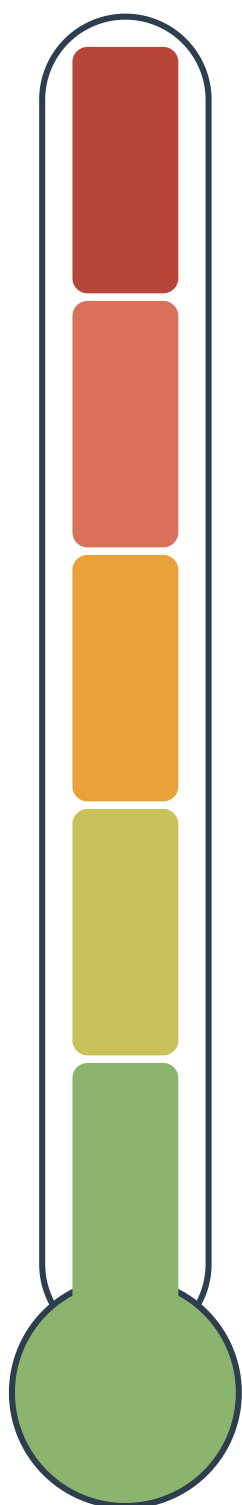
Ma météo de la semaine

Chaque matin et chaque soir, l'enfant dessine le temps qui lui ressemble. En fin de semaine, on regarde ensemble : le temps a changé souvent.

lundi	MATIN	SOIR
mardi	MATIN	SOIR
mercredi	MATIN	SOIR
jeudi	MATIN	SOIR
vendredi	MATIN	SOIR
samedi	MATIN	SOIR
dimanche	MATIN	SOIR

Le thermomètre des émotions

Une émotion peut être petite ou très grande. L'enfant montre jusqu'où monte la sienne, et la colonne de droite propose une idée pour chaque niveau.



5

Ça déborde

Un adulte reste près de moi jusqu'à ce que ça redescende.

4

Très fort

Je demande l'aide d'un adulte.

3

Beaucoup

Je m'éloigne un moment, je vais au coin calme.

2

Un peu

Je respire lentement, je dis ce qui se passe.

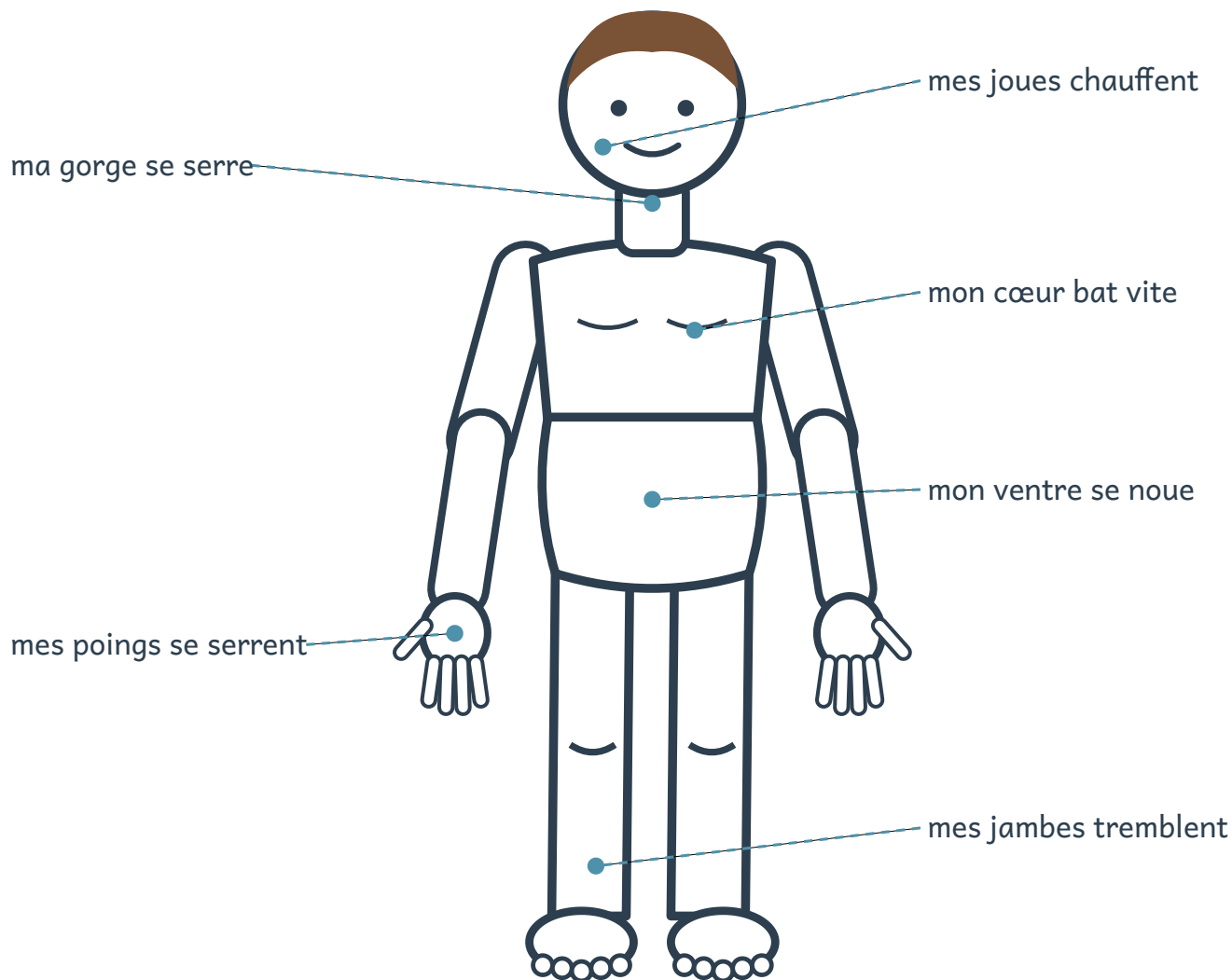
1

Un tout petit peu

Je le remarque, et je peux le dire avec des mots.

Où je la sens dans mon corps

Les émotions se sentent dans le corps avant d'avoir un nom. L'enfant colorie l'endroit où il sent la sienne, avec la couleur qu'il veut.



Aujourd'hui, j'ai ressenti :
