

FABRIQUE TON SAC À ÉMOTIONS



Activité issue de 50 activités sans écran pour être zen, de Véronique Anderson.

MATÉRIEL

- 6 feuilles de papier de couleurs : noir, rouge, bleu, jaune, rose, vert
- 1 compas
- 1 feutre noir
- 1 marqueur blanc
- Des feutres pour textile
- 1 sac en toile
- 1 paire de ciseaux

- 1 Trace sur chaque feuille un cercle de 5 cm de diamètre avec un compas, puis découpe-les.
- 2 Détermine une couleur pour chacune des émotions de base : la joie, la tristesse, la peur, la colère, le dégoût et la surprise.
- 3 Dessine des "smileys" dans les cercles pour représenter chaque émotion. Utilise le marqueur blanc sur le papier noir.
- 4 Écris "Mes émotions" sur le sac avec un feutre textile, et décore-le. Tu peux aussi utiliser une boîte en carton et la décorer avec des feutres ou de la peinture.
- 5 Remplis le sac avec tes smileys.
- 6 Chaque jour, sors les 6 smileys et identifie l'émotion que tu ressens. Tu peux alors réfléchir aux sensations que cela produit dans ton corps.



POURQUOI

Une émotion est passagère. En grandissant, tu apprendras à l'appivoiser !



Retrouvez toutes nos activités dans la chronique "LES IDÉES DU MERCREDI" sur RCF !



X FLEURUS