



# BOITE A OUTILS PEDAGOGIQUES

**Bonjour ! Cette boîte à outils est pour toi !  
Pense bien à l'apporter à chaque atelier !**

**Alors, on peut commencer à jouer ensemble !**

## ATELIER 1 - HARCELEMENT

As-tu appris ce que c'est le harcèlement?

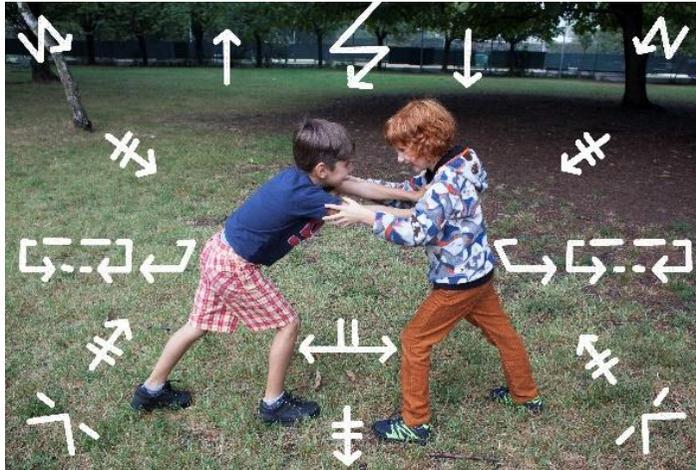
Ci-après tu trouveras quelques



photos.

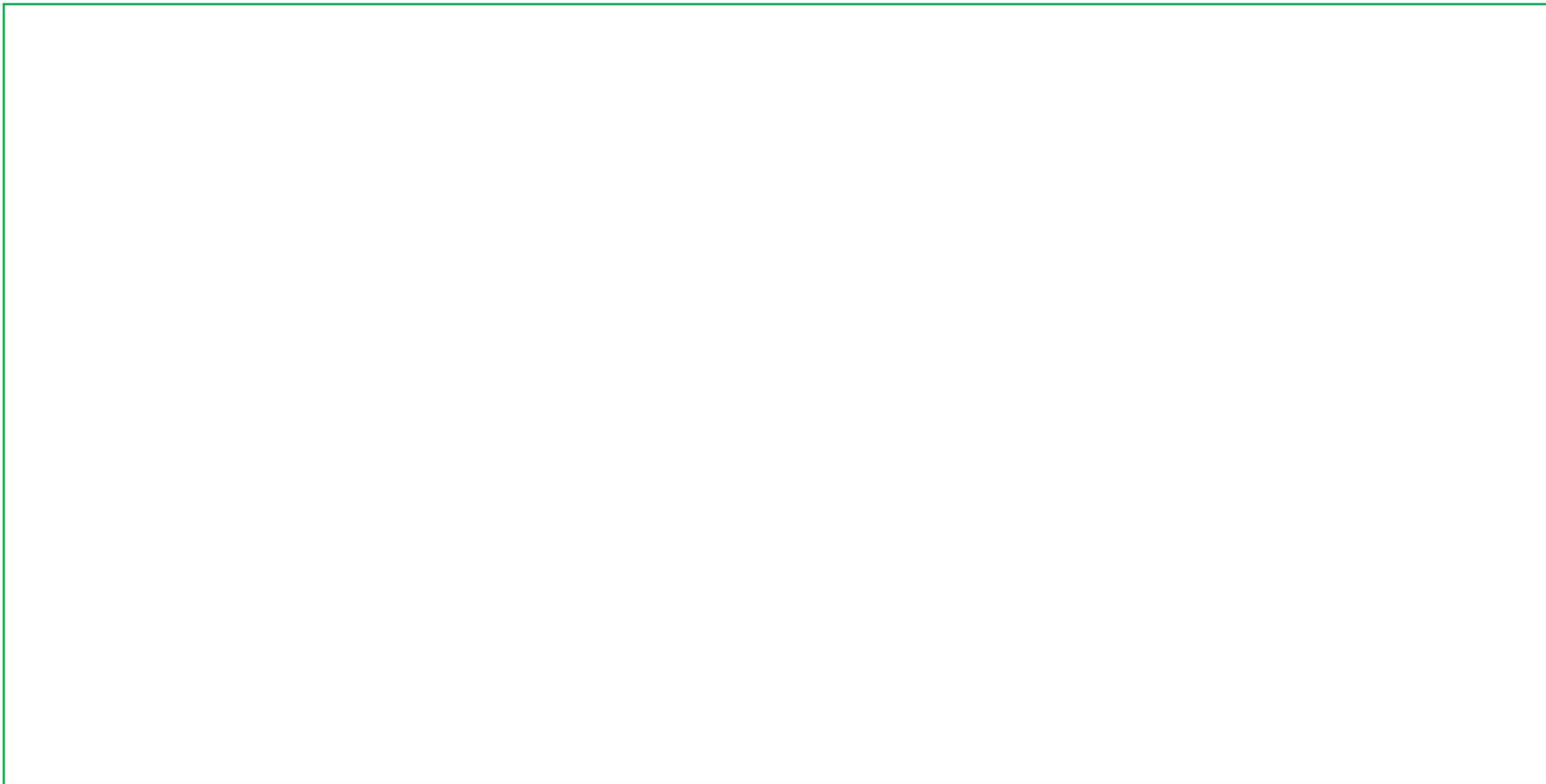
Certaines parlent de harcèlement, d'autres non. Essaie de comprendre quelles photos parlent de harcèlement et lesquelles n'en parlent pas.

*Que font les enfants dans chaque photo ? Comment sais-tu s'il s'agit de harcèlement ou non ?*



## **FAISONS UN DESSIN SUR LE HARCELEMENT !**

Fais un dessin sur le harcèlement dans le cadre ci-dessous. Rappelle-toi, qu'il n'est pas important que le dessin soit beau ou non, ce qui compte c'est que tu t'amuses à le faire.



**Dans le cadre ci-dessous, fais un dessin concernant un comportement qui n'est pas du harcèlement (par exemple : une dispute entre amis).**



## **HISTOIRE CONCERNANT LE HARCELEMENT INVISIBLE : LE VENT ET LE JEUNE GARÇON**

As-tu écouté l'histoire concernant le harcèlement invisible ? Essaie maintenant de faire un dessin concernant cette histoire. Il n'est pas important que le dessin soit beau ou non, ce qui compte c'est que tu prennes plaisir à le faire.

**Mon dessin concernant l'histoire du vent et du jeune garçon...**

## Les histoires de Daniel et Lucy

*« Pourquoi les enfants insultent et excluent Daniel ? Pourquoi répandent-ils des rumeurs méchantes sur Facebook ? Pourquoi ont-ils volé les sweats à capuche de Daniel ? »*



*« Pourquoi les enfants se moquent de Lucy ? Pourquoi l'excluent-ils du sport ? »*



## Des bulles de pensées concernant le harcèlement

Comme tu l'as maintenant appris, le harcèlement est un comportement répétitif. Regarde les photos ci-dessous. **Comment se sent-on et que pense-t-on lorsqu'on est tout le temps victime ?**

Lundi



Jeudi

Mardi



Vendredi

Mercredi



Samedi



## ATELIER 2

# EMOTIONS ET LA REGULATION EMOTIONNELLE

Dans cet atelier, tu as appris ce que sont les émotions. Arrives-tu à reconnaître les émotions des expressions faciales suivantes ?



*This publication has been produced with the financial support of the Rights, Equality and Citizenship (REC) Programme of the European Union. The contents of this publication are the sole responsibility of Amici dei Bambini and can in no way be taken to reflect the views*

*of the European Commission*

*This publication has been produced with the financial support of the Rights, Equality and Citizenship (REC) Programme of the European Union. The contents of this publication are the sole responsibility of Amici dei Bambini and can in no way be taken to reflect the views of the European Commission*

### Fais un tableau de tes propres émotions.

« Les  
montrent  
te sens. Il est  
d'être  
reconnaître  
et de savoir  
gérer. Tes  
comme un  
tu es  
de toutes tes  
réunies  
pièces d'un  
Dessine, dans  
dessous, un  
montre les  
émotions que  
aujourd'hui, »

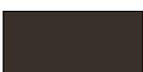


émotions te  
comment tu  
important  
capable de  
les émotions  
comment les  
émotions sont  
tableau. Toi,  
l'ensemble  
émotions,  
comme les  
puzzle.  
le cadre ci-  
visage qui  
différentes  
tu ressens



**Les couleurs des émotions**

Regarde les photos ci-dessous et associe chaque couleur à une ou plusieurs émotions. Par exemple, quelle est la couleur du bonheur pour toi ? Et quelle est la couleur de la tristesse ?



**Le thermomètre**

**émotionnel**

Regarde le Thermomètre des émotions et imagine des situations dans lesquelles tu te sens plus ou moins bien ou en colère.

As-tu remarqué que des expériences différentes peuvent créer des niveaux de colère différents ?



**Associe des émotions et des situations !**

Associe les situations sur la gauche avec les expressions faciales sur la droite. Chaque situation peut être associée à plusieurs émotions.

**Bonheur**

- 1) Avoir été invité à une fête
- 2) Recevoir un cadeau
- 3) Avoir été grondé par
- 4) Avoir une dispute avec camarades de classe
- 5) Aller chez le dentiste
- 6) Avoir été taquiné par tes de chambre
- 7) Regarder un film d'horreur
- 8) Partir pour une sortie de classe avec tes camarades
- 9) Exclure un enfant d'un jeu
- 10) Avoir été exclu de la table du déjeuner
- 11) Avoir répandu des rumeurs sur un camarade de chambre
- 12) Tomber de vélo

Que s'est-il passé avant?  
Causes

Exemples : Mon ami m'a préparé une surprise pour mon anniversaire. J'ai obtenu de bonnes notes à l'école. Je sors avec la fille / le garçon qui me plaît

Qu'est-ce que je fais ?  
Réaction comportementale

Exemples: je le dis à tout le monde, je cris haut et fort mon bonheur, je m'active

Comment je me sens? Que est-ce que je ressens? Quelle musique, quelles couleurs, quels sons j'associe avec cette émotion?

Exemples : Je souris, mes yeux sont grands ouverts ; mon cœur bat vite ; je ne peux pas rester en place ; mes mains transpirent. J'écoute de la musique émotionnelle. Le bonheur est vert, comme l'espoir.

l'enseignant

un de tes

camarades

## La carte des émotions

**Comment créer la carte des émotions :** Sur le poster, note l'émotion que tu vas dessiner. Ecris le mot en gros caractères ; ça doit être clair !

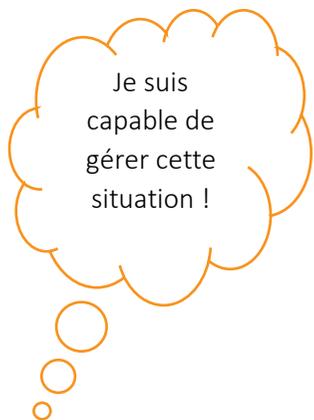
Note les antécédents de l'émotion et les causes, ainsi que le comportement du personnage de l'histoire. Note les expressions de visage reliées à cette émotion. Que ressens la personne ? Regarde les signes physiques (exemple : battements du cœur, transpiration, tremblements)

Réfléchis à des films, des couleurs, des sons et de la musique : Lesquels peuvent être associés à cette émotion ?

Si tu veux, tu peux même essayer de dessiner l'émotion. Y a-t-il une image que tu associes à cette émotion ? Dessine les expressions faciales liées à l'émotion. Essaie de t'imaginer dans la même situation et réfléchis sur comment ton expression faciale changerait.

## Gérer ma colère.

Afin d'apaiser ma colère je peux essayer les pensées suivantes :



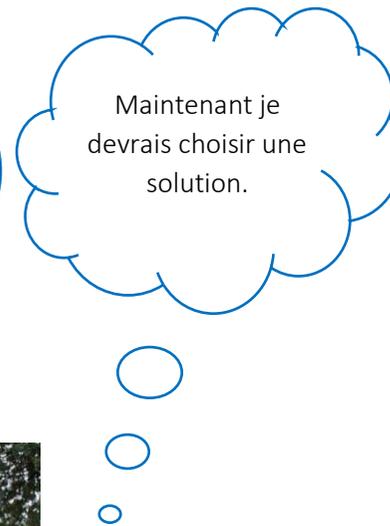
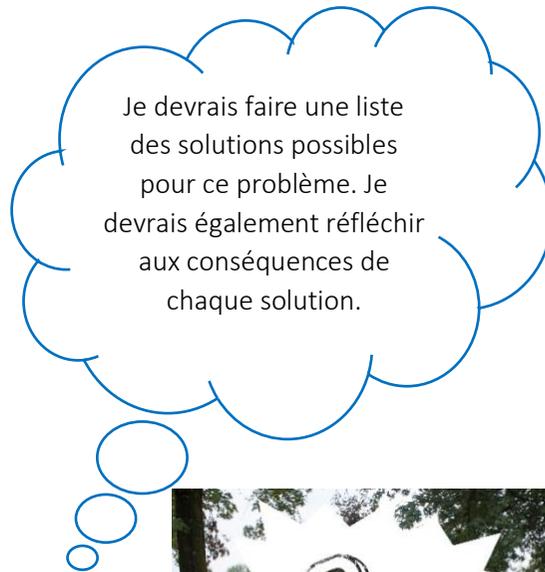
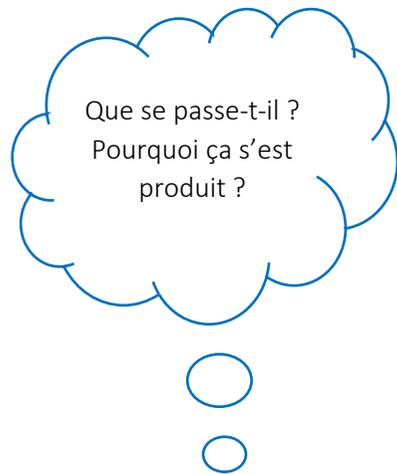
Maintenant suggère quelles pensées tu pourrais essayer pour gérer ta propre colère. Note les pensées dans les bulles de pensées :



# ATELIER 3 – SOLUTIONNER LES PROBLEMES

## MESSAGES CLES

APPRENONS ENSEMBLE LES DIFFERENTES ETAPES POUR LA SOLUTION DES PROBLEMES...



**Associe les cartes !** Que ferais-tu si tu étais harcelé ? Et que ferais-tu si quelqu'un d'autre était harcelé ? Découpe les cartes de la page suivante et associe les situations qui sont à gauche avec les solutions à droite. Pour chaque situation, tu peux utiliser une ou plusieurs solutions. Cependant, tu peux délaissier une solution si tu penses qu'elle n'est pas bonne. Associe les cartes en pensant aux différentes étapes de solution de problèmes.

Je suis harcelé physiquement

Je me fâche ; je crie, je jette des objets

Mon ami est taquiné par un groupe d'enfants plus âgés

Je demande de l'aide à un adulte

Je sais que mes pairs répandent de méchantes rumeurs derrière mon dos.

Je réfléchis à une façon de solutionner le problème.

On me donne tout le temps des surnoms

Je demande à mes amis de m'aider à tabasser les harceleurs

Pendant le déjeuner on donne des surnoms à mon ami.

Je répands des rumeurs sur les harceleurs.

Je sais que mes pairs répandent de méchantes rumeurs dans le dos de mon ami.

J'ignore les harceleurs



# ATELIER 4 : LE RESPECT, L'AMITIE ET LE COMPORTEMENT PROSOCIAL

**Les cartes de l'amitié.** Regarde les photos suivantes. Que font les enfants de chaque image ? Comment sais-tu si la photo concerne l'amitié ou non ?



