**Penser l’école, penser à l’école…**

**La relaxation dès la maternelle:** pour un bon fonctionnement du cerveau, il faut prendre soin du corps.

la relaxation = un temps de bien être physique et mental.

Relaxé, on devient attentif. Attentif, on devient réceptif. Réceptif, on apprend plus facilement.

—> se relaxer, c’est apprendre mieux.

**jeux de concentration:**

**3 jeux:** jeu de respiration: on inspire, on compte 1 puis souffler (idem jusqu’à 3)

Jeu d’étirement: on est assis, on étire les bras, tête en arrière et on baille.

3ème jeu: on ramasse tous les soucis par terre, on les soulève, on les jette et on crie « ouf ».

Ces 3 jeux peuvent faire gagner 10 à 15 minutes de concentration.

Croiser les bras et les ouvrir puis les croiser dans l’autre sens, cela aide à se concentrer.

Ecouter les bruits à l’extérieur de la classe, dans la classe, à l’intérieur de soi, puis échanger sur ce que l’on a entendu.

**Jeux de décontraction:** faire prendre conscience du corps qu’il habite.

Jeu de contraction/ décontraction: crispé/ décrispé (« je ne sais pas/ ah si je sais »: hausser les épaules et les baisser)

**Jeux de relaxation:** jeu de respiration: respiration abdominale (ballon que l’on souffle et que l’on dégonfle (le ballon est le ventre), éteindre les bougies doigts: toujours terminer par un grand souffle, commencer par un souffle au lieu d’une inspiration).

Ex: le serpent cocotte minute.

jeu de ralenti: le roseau dans le vent (se balancer tout doucement de gauche à droite), cela rappelle le bercement in utero.

s’amuser à se placer correctement quand on est tout avachi pour bien se replacer de façon aligné: on s’avachit de façon exagérée, on se redresse exagérément et on se replace, on est ainsi bien aligné.

jeu de visualisation: demander aux enfants d’imaginer leur rivière (fermer les yeux pour voir la rivière derrière les paupières) et leur demander de voir des détails sur la rivière (poissons, couleurs…) et montrer ensuite sa rivière avec le corps (pschh, sinuosité avec les bras…)

jeu de massage: auto massage, se shampouiner, se tapoter avec les poings ou avec les mains.

**Comment être un enseignant relaxé?**

Déterminer les moments où on a besoin de temps de relaxation.

Etre à l’écoute de son corps, de ses tensions, de sa fatigue.

défaire pour refaire autrement: réapprendre à respirer, adapter son souffle aux situations vécues, à positionner son dos…

se familiariser avec la relaxation chez soi et … y prendre goût.

proposer à ses élèves des jeux de relaxation aux moments déterminés préalablement, et s’y impliquer à 100%

—> expliquer pourquoi on entre dans la relaxation, prendre son temps, penser à respirer, sortir de la relaxation ( reprendre contact - rituel en douceur).

de 0 à 5 ans, intelligence plastique, l’environnement stimulant va se fixer dans le cerveau.

**Quand se relaxer?** à l’accueil, après la récréation, avant une séance e musique, pour dynamise le groupe, transition entre 2 activités fatigantes, avant ou après la sieste….

le yoga des yeux: faire suivre une fleur des yeux par les enfants sans bouger la tête —> permet de se recentrer.

le petit oiseau blessé: dans votre main, il y'a un petit oiseau blessé, il ne faut pas faire de bruit car il est fatigué et il faut le caresser. —> permet des déplacements dans les couloirs sans bruit.

le son qui monte et qui descend…

les bulles dans l’eau: évacuer le stress entre 2 activités: gonfler les joues et souffler les bulles dans l’eau.

je me réveille: on ouvre et on ferme les yeux, on bouge sa tête doucement, les mains, les bras, les pieds, on se lève, on se tapote, mettre les épaules en avant et en arrière.

**L’ atelier philo dès la maternelle:**

Interroger, exprimer, écouter.

S’étonner: la philosophie n’a pas d’autre origine, Platon.

Les enfants sont des philosophes naturels, ils posent souvent des questions à visée philosophique.

Soit on répond de façon toute faite, soit on essaie de chercher une réponse ensemble, d’où l’intérêt de mettre en oeuvre des ateliers philo.

Prendre elle risque de changer de rôle et ne plus être dans la transmission de savoirs, on ne connaît pas à l’avance le contenu de ce qui va se dire.

—> construire sa pensée individuellement et collectivement.

On m’écoute et j’écoute les autres, apprendre à dialoguer, argumenter, prendre sa place dans les échanges.

La régularité est âge de réussite, l’enseignant devient animateur.

Rituel pour entrer et sortir de l’atelier.

un atelier philo dure entre 15 et 30 minutes.

Consacrer au moins 2 questions par atelier, possibilité d’apporter un inducteur (pour relancer le débat)

Expliquer ce qu’est la philo: se poser des questions et vouloir y répondre. L’Homme est curieux.

les ateliers philo permettent de construire la confiance en soi, dans le groupe, dans l’enseignant.

**Les émotions à l’école:**

**Les identifier, les comprendre:**

**Émotions:** charge, tension, décharge`

Montrer des émotions avec des smileys, les nommer, les mimer.

Faire une lecture, un jeu.

comprendre les émotions via ses sens (sons, mime…), grâce au souffle, aux onomatopés