



1 - Des astuces pour un retour au calme

Pour un retour au calme et pour éviter de répondre au bruit par le bruit, aider l'élève à se recentrer et à entrer sereinement dans les apprentissages, il est nécessaire de capter et de garder son attention. Pour cela, l'important est de surprendre et donc de varier les exercices. Voici quelques gestes glanés et testés dans les classes.

Modulation de la voix : Dire une comptine en faisant varier l'intensité de la voix (prendre la voix d'un petit oiseau, d'un gros ours...).

Théâtralisation : l'enseignant exagère volontairement sa prononciation, ses gestes lorsqu'il s'adresse aux enfants pour capter et maintenir leur attention.

La marionnette ou peluche : pour capter l'attention des enfants et jouer le rôle d'intermédiaire, pour rassurer.

La baguette magique : muni d'une baguette de magicien, l'enseignant prononce une formule magique (abracadabra). Et le calme s'installe. Une variante possible est de donner la baguette à un enfant.

Écouter les bruits du couloir, de la cour (oiseaux), du père Noël qui arrive focalise l'attention des enfants sur l'écoute.

Ecouter un objet sonore : bâton de pluie, instruments de l'orchestre enfantin.

Utilisation d'un objet sonore pour donner le signal de ranger ou de cesser l'activité (boîte à musique, triangle...)

Apporter et présenter un objet insolite à découvrir.

Présenter un album très court en lecture plaisir.

Jeu de respiration : souffler sur les bougies d'anniversaire (les 5 doigts).

Montrer le mot « **chut** » écrit au tableau ou une étiquette le représentant

Proposer le sac à surprises qui reprend le principe du jeu de Kim mais les enfants doivent tâter les objets contenus dans un sac et les nommer.

Installer Le message du téléphone arabe : l'enseignant chuchote une phrase à l'oreille d'un élève qui doit la répéter à son voisin et ainsi de suite. Le dernier répète la phrase à haute voix et on compare les résultats.

Initier un jeu du portrait ou de devinettes : L'adulte pose une question du type « Je suis un animal, je suis énorme et j'ai peur des souris, qui suis-je ? » Variante : les enfants posent les questions

Retourner un sablier, les élèves comprennent qu'ils doivent se calmer, se reconcentrer. Ils aiment beaucoup regarder le temps s'écouler, le sablier dure 1 minute.

Proposer des automassages : Massage du front puis le long des oreilles et derrière le cou. On enlève tous nos soucis, tout ce qui nous empêche de travailler, on masse le cuir chevelu, l'épaule droite avec la main gauche puis l'inverse (enseignant de face ou de dos pour bien montrer l'inversion en miroir). On travaille en même temps le nom des différentes parties du corps. On termine par l'échauffement des doigts (piano, araignée qui monte sur le bras, lancer factice de billes, lavage-séchage des mains). Cela calme tout le monde. Un enfant peut remplacer l'adulte quand le rituel est intégré.

Jeu d'écho rythmé (type jeu du chef d'orchestre)

Jeux rythmé avec les souffles, la voix, le corps. Le meneur donne un modèle, le groupe répète.

Clap, clap, clap clap dans les mains ou sur le corps

Ch- ch- ch - ch»/ ff- ff- ff- ff /SS-SS-SS-SS/ K-K-K-K/RR-RR-RR-RR,

Br-br-br-br/ bl-bl-bl-bl /vvv- vvv- vvv- vvv

Ha- ha- ha- ha dans les graves /Hi- hi- hi- hi dans les aigus

Hééé-Hééééé- hop- Hop/ hé-ho-hé-ho...

Ts-Ts-Ts-Ts/ Ft- Ft-Ft-Ft/pfuit- pfuit- pfuit- pfuit....

Tap-tap-tap-tap sur le corps etc....

Le voyage du silence

Les élèves sont assis serrés au coin regroupement, chacun donne la main à son voisin.

Le meneur par une pression de la main fait passer un courant électrique « silencieux » à son voisin. Qui va faire passer la pression à son tour. Le « silence » doit donc faire le tour du cercle et revenir au meneur. Tout ceci se fait dans la plus grande concentration.

Un outil: le sifflet Thiagi

Ce sifflet a le son nostalgique du train à vapeur. Il permet d'attirer l'attention des élèves en classe ou en salle de motricité. Avec le son produit, sourd et non agressif, il déclenche une émotion subtile et riche.

Instaurer des exercices de respiration, d'attention, de perception des émotions. « Calme et attentif comme une grenouille » n'est pas un livre comme les autres. Les enfants peuvent, comme leurs parents, apprendre à se relaxer et à méditer. Un CD interactif qui permet de détendre chacun, même les plus petits : quelle aubaine !

Bâton de pluie/ petite clochette
Très utiles lorsqu'il n'y en a pas
dans la classe !



Pour attraper le silence !!

Lever les deux bras en agitant le bout des doigts ... les élèves vont mimer. Expliquer que l'on attrape le silence. Ensuite le geste leur suffira à comprendre et le silence règnera !

Mains en l'air
Sur la tête
Aux épaules
Et en avant
Bras croisés
Sur les côtés
Moulinet

Donne m'en 5 !

Mes yeux regardent la maîtresse,

Mes oreilles écoutent,

Mes mains sont calmes.

Mon derrière est assis,

Ma bouche est fermée,

Maîtresse,
Je suis prêt(e) !



Je cache mes yeux
Je montre mes yeux
Je mets mes bras en l'air
Je cache mes yeux
Je montre mes yeux
Je mets mes mains derrière mon dos
Sans dire un mot
Chut (on fait revenir une main pour
mettre le doigt devant la bouche, l'autre
reste dans le dos)

Utiliser la mascotte :

Dire aux enfants que la
mascotte a vraiment trop
mal aux oreilles et
qu'elle veut s'en aller !
Ils ne veulent pas la voir
partir et font alors le
silence.