














Mes retours au calme...

	<p>Stopper les activités en disant : "<i>J'entends</i> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ↳ le bruit de l'eau (= claquements de langue des élèves), ↳ le vent (= ils soufflent sur leurs mains), ↳ un serpent (= sifflements - on peut associer le geste), ↳ l'abeille (= bzzz), ↳ le train qui démarre, qui accélère, qui ralentit... (= tchtchtcht) <p>Puis : "<i>J'entends... le silence</i>".</p>
	<p>Faire des gestes que les enfants doivent <u>imiter</u>. Sans rien dire, on lève les bras (cela interpelle les 1^{er}), peu à peu ils se mettent à imiter spontanément le maître. Ensuite on change de geste : mains aux épaules, sur la tête, les joues, les yeux, on croise les bras, etc. Et on peut finir par un doigt sur la bouche avant de reprendre le travail</p>
	<p>Utiliser un bâton de pluie très long : avant la fin de l'écoulement tous les enfants doivent être autour de moi ou assis à leur place. Il peut y avoir aussi un "chef" qui, à tour de rôle, a le droit d'utiliser le bâton pour signifier le retour au calme.</p>
	<p>Eteindre les lumières</p>
	<p>Provoque un grand bruit rapide (coup de triangle, cloche, frappés de mains ...) pour attirer l'attention puis faire écouter un bruit plus discret : grincement de la porte, coup de ciseau, frappés de doigt sur une surface, boîte de punaises secouée ... De plus en plus doux..</p>
	<p>Boîte à musique</p>
	<p>Responsable du silence</p>
	<p><u>Relaxation</u> : respirer mains sur le ventre en se concentrant sur les poumons qui se gonflent et se dégonflent</p> <p><u>Relaxation</u> : respirer en respectant le temps que je compte avec les doigts : « on inspire sur 3 et on souffle sur 4 »</p>
	<p>Chanter : une fois FORT, puis chuchotant, puis juste <i>bouger les lèvres...</i></p>
	<p>« <u>Mains en l'air sur la tête</u> ; aux épaules et en avant // Bras croisés, sur les côtés, moulinets et l'on se tait... Shhh » https://www.youtube.com/watch?v=fBpaVtwDfyc Avec Barbapapa ! https://www.youtube.com/watch?v=Yo_9YcGx0-Q</p>
	<p><u>Le chat ouvrit les yeux</u> : le soleil y entra. Le chat ferma les yeux, le soleil y resta ! = Pour se coucher ou se lever https://www.youtube.com/watch?v=q6ki6trViSM</p>
	<p>Morceaux choisis :</p> <ul style="list-style-type: none"> - morceaux classiques mono-instrumentaux (piano, violon.. Par ex :) - Chopin Valse mineur 64 https://www.youtube.com/watch?v=hOcryGEw1NY - Mozart : https://www.youtube.com/watch?v=yme7eXoUoYU - Chopin berceuses : https://www.youtube.com/watch?v=JSSrNu0M2oQ - musiques « zen » : https://www.youtube.com/watch?v=MRJu5T4yGgl - séance yoga 4' : l'arbre : https://www.youtube.com/watch?v=cOHW0x_wxCc - -
	<p>Histoires audios :</p> <p>Grenouille à grande bouche (4mn) : https://www.youtube.com/watch?v=FZGHtLw4ZPY</p> <p>La moufle (6mn) : https://www.youtube.com/watch?v=z_qA-QigxIk</p>