

OBJECTIFS

- Apprendre à reconnaître ses émotions et celles des autres
- Apprendre à les exprimer
- Trouver des solutions pour les gérer
- Enrichir son vocabulaire
- Comprendre d'où viennent les émotions
- Comprendre comment fonctionne notre corps (cerveau, respiration)
- Apprendre la tolérance, le respect de soi et des autres
- Connaissances de notre corps : cerveau, respiration

SEANCE 1

Commune aux 3 cycles **Visionnage Vice Versa**

- identifier les émotions
- où se trouvent elles ?
- Comment se manifestent elles ?
- Comment sont elles gérées ?
- comment auriez-vous réagi à la Place du personnage ?

SEANCE 2

Lecture « la couleur des émotions » (avec les monstres plastifiés)

- Identifier les émotions
- comprendre le lien entre les 2 personnages
- Relation film/livre
- Identifier les couleurs des émotions

SEANCE 3

LA JOIE

- histoire
- Présenter le monstre plastifié et demander quelle émotion il représente
- Proposer aux enfants d'imiter cette émotion
- Leur demander ce qui les rend joyeux
- Selon les classes, proposer musiques, des photos sur la joie

SEANCE 4

LA TRISTESSE

- Histoire
- Présenter le monstre plastifié et demander quelle émotion il représente
- Proposer aux enfants de mimer la tristesse
- Leur demander ce qui les rend triste
- musiques, photos

Temps de travail d'environ
15 jours entre les séances
3,4,5 et 6

- vocabulaire
- expression écrite
- anglais
- arts visuels
- EPS
- EMC

Et mise en place de supports au sein de la classe

ECOLE ZEN Cycle 1

SEANCE 9

- Continuer la création du mobile de mes émotions
- Lecture « Léon le Hérisson »

SEANCE 5

LA COLERE

- histoire
- Présenter le monstre plastifié et leur demander quelle émotion il représente
- Leur demander de mimer la colère
- Leur demander ce qui les met en colère
- musiques, photos

SEANCE 8

- Trouver des solutions aux différentes émotions
- mise en place du mobile

SEANCE 7

- Bilan sur les 4 émotions
- Démarrer le travail sur la respiration et faire les petits monstres à l'encre

SEANCE 6

LA PEUR

- histoire
- Présenter le monstre plastifié et leur demander quelle émotion il représente
- Leur demander de mimer la peur
- Leur demander ce qui leur fait peur
- musiques, photos