

Les petites (et les grandes) émotions de la vie.

Objectif : Reconnaître et nommer les émotions.

<http://2maitressesalacampagne.eklablog.com>

Montse Gisbert

Séance n°1

DÉROULEMENT :

1^{ère} étape : Installer les élèves au coin regroupement, ou les regrouper à proximité du tableau. Lecture de l'album en montrant les images. Il est important de s'arrêter sur certains mots qui sont parfois difficiles d'accès pour les élèves, afin de faciliter la compréhension de l'album.

2^{ème} étape : vérifier leur compréhension, ouvrir la discussion...

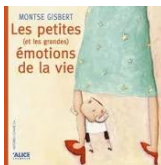
De quoi parle l'album ?

Quelles sont les émotions / sentiments dont vous vous souvenez dans l'histoire ?

3^{ème} étape : Montrer quelques cartes émotions, et les faire nommer par les élèves.
Faire verbaliser.

Par exemple : la joie. Moi je suis joyeux quand ...

Ne pas forcer, les élèves qui veulent peuvent s'exprimer, mais ne pas insister sur les élèves qui ne veulent pas s'exprimer sur leurs émotions.





amoureux



peur



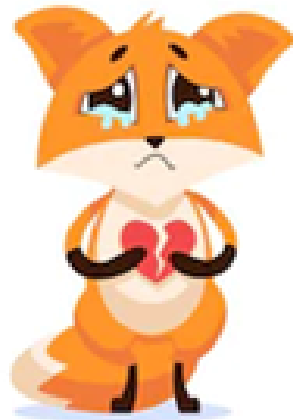
déçu



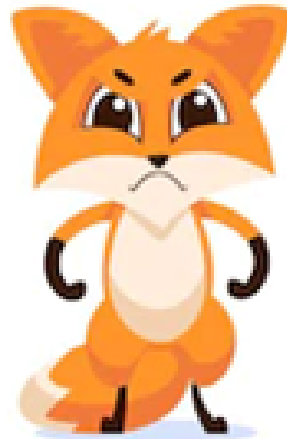
surpris



joie



tristesse



En colère



timide



fier



stressé



énervé



content



Les petites (et les grandes) émotions de la vie.

Objectif : Exprimer ce qu'on ressent (1).

<http://2maitressesalacampagne.eklablog.com>

Montse Gisbert

Séance n°2

DÉROULEMENT :

1^{ère} étape : Rappel de l'histoire lue en séance 1, possibilité d'utiliser le livre en support pour aider les élèves à partir des illustrations. L'objectif est que les élèves puissent nommer les émotions travaillées en séance 1. Les cartes émotions sont accrochées, et lorsqu'une émotion est nommée, il faut retrouver la carte.

2^{ème} étape : Jeu des émotions.

Jeu support : Emotions monstres (chez « pourpenser »).

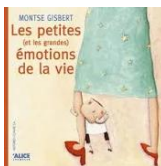
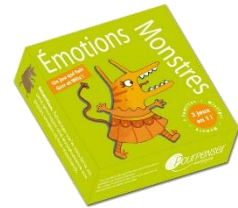
En amont : trier les cartes émotions des cartes actions. Mettre les cartes action de côté.

Consigne : séparer les émotions en émotions agréables et en émotions désagréables.

3^{ème} étape : Présenter la météo du cœur.

Rituel qui vient s'ajouter aux rituels de la classe.

Chaque matin, l'élève prend son étiquette prénom et vient la placer à l'endroit qui correspond à son émotion du matin.





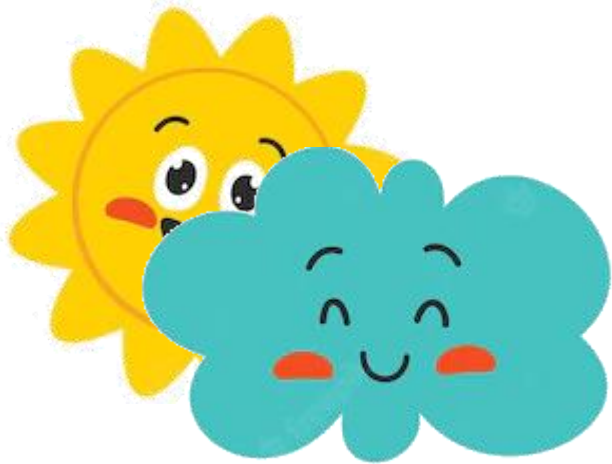
très mal



mal



pas très bien



assez bien



bien



très bien

Les petites (et les grandes) émotions de la vie.

Objectif : Reconnaître ses émotions pour exprimer ce qu'on ressent.

<http://2maitressesalacampagne.eklablog.com>

Montse Gisbert

Séance n°3

DÉROULEMENT :

1^{ère} étape : Rappel de la séance précédente. Activité TNI : Est-ce une émotion agréable ou désagréable ?

2^{ème} étape : Mimer les émotions.

Outil support : 2 dés.

1 dé avec 6 émotions principales.

1 dé avec 6 animaux.

Consigne : Lance les 2 dés. Imagine comment l'animal réagirait si il ressentait cette émotion. Les autres élèves doivent deviner l'émotion mimée.

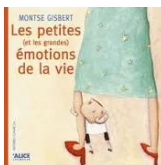
3^{ème} étape : Réguler les émotions.

Sortir les cartes actions du jeu émotions monstres

Pour chaque émotion travaillée, trouver quelle(s) action(s) on peut réaliser pour que l'émotion désagréable passe ou pour que l'émotion agréable le soit encore plus.

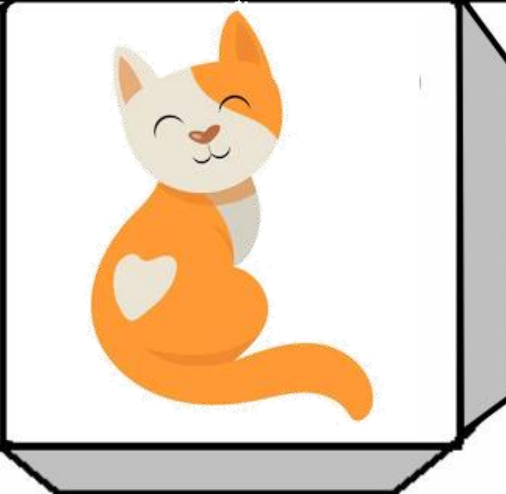
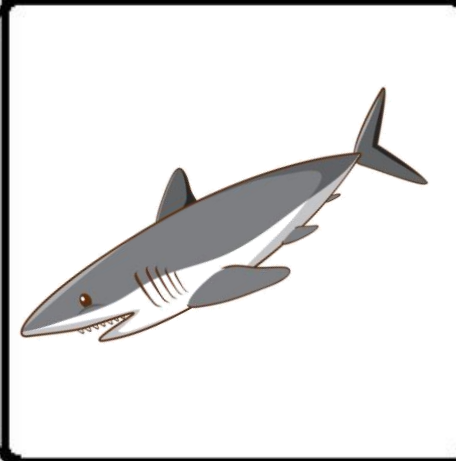
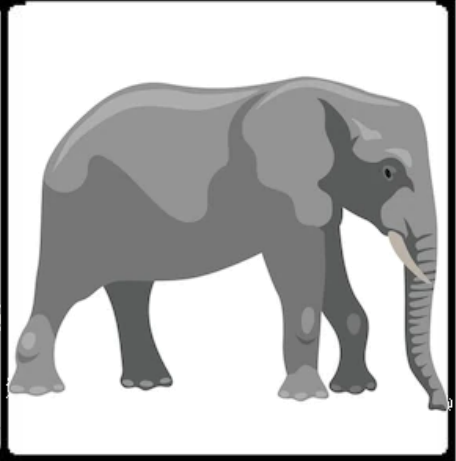
Ex: Je suis triste, je peux : chanter, respirer, créer, sourire...

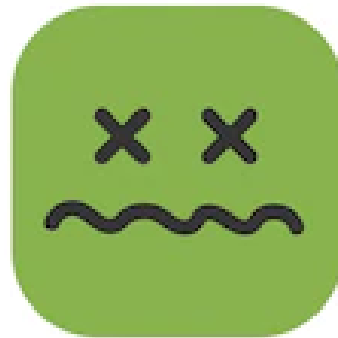
Ex : Je suis joyeuse, je peux : rire, fêter, s'amuser, ...





<http://2maitressesalacampagneeklablog.com>





apeuré

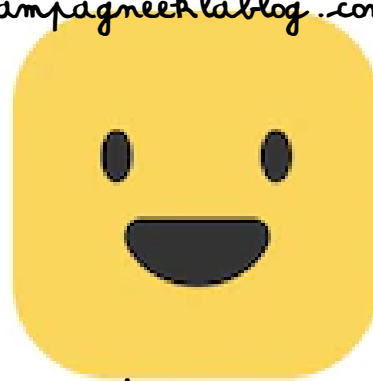
<http://2maitressesalacampagneeklablog.com>



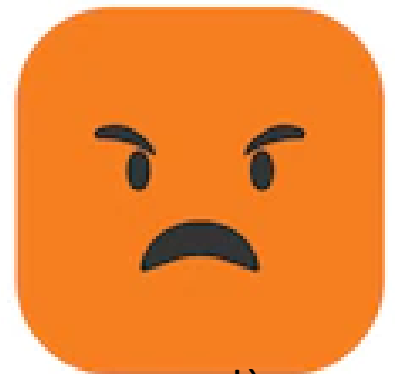
fatigué



triste



joyeux



en colère



surpris

Les petites (et les grandes) émotions de la vie.

Objectif : aider l'autre : l'empathie et l'écoute.

<http://2maitressesalacampagneetlablog.com>

Montse Gisbert

Séance n°4

DÉROULEMENT :

1^{ère} étape : Rappel de la séance précédente.

2^{ème} étape : Les coins de déstasse d'émotions.

Echange avec les élèves pour trouver des idées pour aider :

À se calmer : respiration (rappel de la cohérence cardiaque faite en classe, des exercices de yoga), souffler, bailler et s'étirer, ...

A se défouler : sauter, faire les cris des animaux, ...

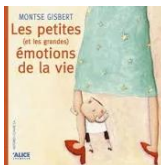
A reconforter : peluche, câlin à un copain, parler....

Présenter ensuite dans la classe, le coin de gestion des émotions et le matériel mis à disposition des élèves.

3^{ème} étape : L'empathie.

Questionnement pour que les élèves comprennent ce que peuvent ressentir les autres face à une situation :

- Que ressent un copain dont on se moque ?
- Un copain pleure, que fais-tu ?
- Un copain a peur, que fais-tu ?



- Comment aider quelqu'un ?

4^{ème} étape :

S'exprimer en cas de désaccord et de conflit avec un camarade.

Le principe des messages clairs:

- a) Prévenir l'autre.
- b) Expliquer ce qui dérange.
- c) Dire ce que l'on ressent.
- d) Exprimer ses besoins.
- e) Dire ce que l'on aimerait.
- f) Vérifier que le camarade a compris le message clair.

-> Aborder l'aire de médiation dans la cour de récréation.



Prolongement lecture :

- Parfois je me sens... A Browne
- La couleur des émotions. A Llenas!
- Le collectionneur de sentiments. J Le Dorze.
- A l'intérieur de moi. A Gaud.

Prolongement Art :

- Dessiner les émotions.
- Le cri de Munch
- Vieil homme en pleurs de Van gogh
- Les nanas de N de Saint Phalle.

