

Thème 1

LES EMOTIONS



Sommaire

- Page 3 - Introduction
- Page 4 - Matériel
- Page 5 - Album
- Page 6 - Classer les émotions
- Page 7 - Nommer les émotions
- Page 8 - Exprimer ses émotions
- Page 11 - Représenter les émotions
- Page 12 - Activités diverses
- Page 14 - Lecture réseau
- Page 15 - Comptine
- Page 16 - Annexes

Introduction

Les activités proposées à travers ce thème ont pour but d'**aider les enfants à exprimer et gérer leurs émotions**. Pour faire face aux émotions, il faut d'abord pouvoir les reconnaître et les nommer, et pouvoir reconnaître celles des autres.

Voici deux courtes vidéos intéressantes à regarder avant de commencer.

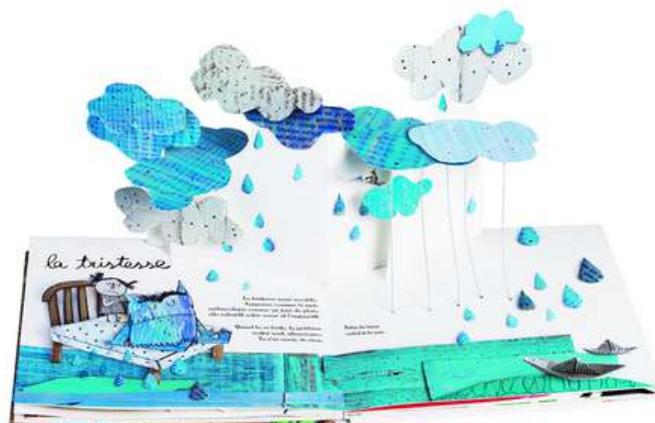
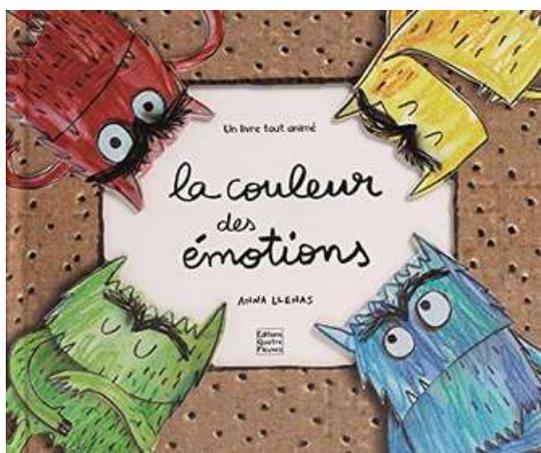


Matériel à prévoir

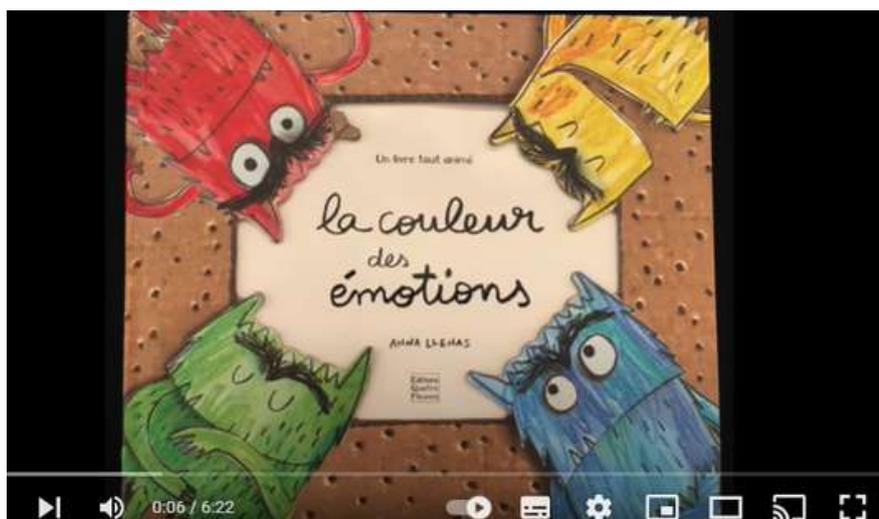
- Album "La couleur des émotions" de Anna Llenas (version pop up de préférence)
- Des feutres ou cartons de 6 couleurs différentes pour fabriquer des marionnettes (rouge/jaune/vert/bleue/noire/rose).
- De la ficelle (rouge/jaune/vert/bleue/noire/rose)
- 6 bouteilles plastiques vides.
- 6 feuilles de couleurs (rouge/jaune/vert/bleue/noire/rose).
- Une boîte à chaussure vide.
- Des magazines et des feutres.
- De la pâte à modeler.
- Les annexes de ce document

Album

Ce thème sera abordé à partir de l'album "**La couleur des émotions**" de Anna Llenas. Préférez la version pop up qui est très belle.



Voici le livre filmé.



Vous pouvez fabriquer des petites **marionnettes** très simplement avec de la feutrine, (ou à défaut avec du carton) pour représenter chaque émotion. Les enfants pourront ensuite les manipuler.



Classer les émotions

- **Lecture**

Lire le livre une première fois, recueillir les premières impressions en posant des questions aux enfants : "Pourquoi le monstre est-il barbouillé?" , "Qu'y-a-t-il dans les bouteilles ?"

Utiliser les marionnettes en feutrine/carton.

- **Tri des émotions**

Proposer aux enfants de démêler les émotions du monstre pour les ranger dans des bouteilles, comme dans le livre.

Au préalable, découpez un monstre dans du carton (Annexe A) et enrrouler de la ficelle autour (rouge/jaune/vert/bleue/noire)



Les enfants vont dérouler la ficelle et ranger chaque ficelle de couleur dans la bouteille associée.

Associer également les cartes émotions (Annexe B)

Les marionnettes en feutrine peuvent également être associées aux bouteilles.



- **Expression libre**

On peut terminer en demandant aux enfants à quel moment ils se sentent tristes, joyeux, en colère...

Nommer les émotions

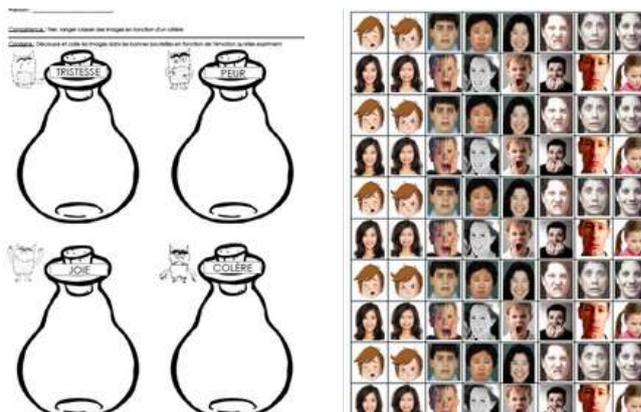
- **En petit groupe** : Les enfants piochent chacun à leur tour une **image/photo**, décrivent ce qu'ils voient et essaient de trouver de quel émotion il s'agit. Ils collent ensuite l'image sur la bonne feuille. (Annexe C) Prévoir des feuilles de couleurs.

On peut se limiter à 4 émotions pour les plus petits (joie, tristesse, colère, peur) et choisir plus ou moins d'images selon l'âge des enfants.

Ces feuilles pourront ensuite être affichées pour que les enfants puissent s'y référer librement.



- **En individuel**, sur fiche, trier les photos des émotions. (Annexe C bis)

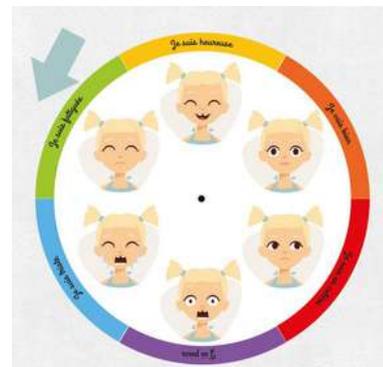


Exprimer ses émotions

Voici des *idées d'outils* à mettre en place avec les enfants pour exprimer leurs émotions au quotidien :

- **La roue des émotions** : les enfants peuvent en fabriquer une chacun et déplacer la flèche dans la journée en verbalisant leur ressenti.

En annexe D, je vous propose la roue des émotions version météo mais il existe de très nombreuses versions sur Internet. Vous pouvez proposer aux enfants de colorier leur roue.



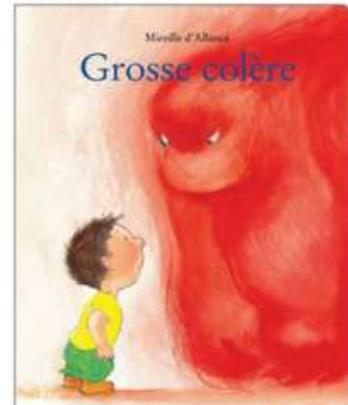
- **L'arc en ciel des émotions** est une version collective qui pourra être coloriée par les enfants, où chacun va accrocher sa photo ou son étiquette-prénom sur l'émotion ressentie en arrivant le matin. L'étiquette pourra être déplacée dans la journée en essayant de verbaliser avec eux "Tu es en triste ? Peux-tu expliquer ce qui te rend triste ?"

Vous pouvez retrouver l'arc en ciel des émotions en cliquant ici : [arc en ciel des émotions](#).



- **La boîte de la colère** : vous pouvez proposer aux enfants de décorer ensemble une boîte à chaussures par exemple qui sera leur "boîte de la colère". Ils pourront, lorsqu'ils le souhaitent, glisser à l'intérieur des dessins quand ils sont en colère.

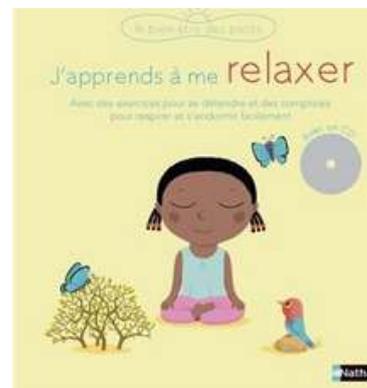
La lecture de l'album "Grosse colère" de Mireille d'Allancé peut y être associée. On peut également penser à mettre des objets pour aider les enfants à s'apaiser : balles anti-stress, doudou, casque pour s'isoler...



- **Yoga / relaxation** : Le yoga est une excellente manière d'apprendre à gérer ses émotions. Il existe des livres adaptés aux enfants de 3 à 6 ans :



"Je fais du yoga" Nathan



"J'apprends à me relaxer" Nathan

Vous trouverez également de nombreuses vidéos sur youtube, notamment autour du livre "L'éveil de la petite grenouille" d'Eline Snel



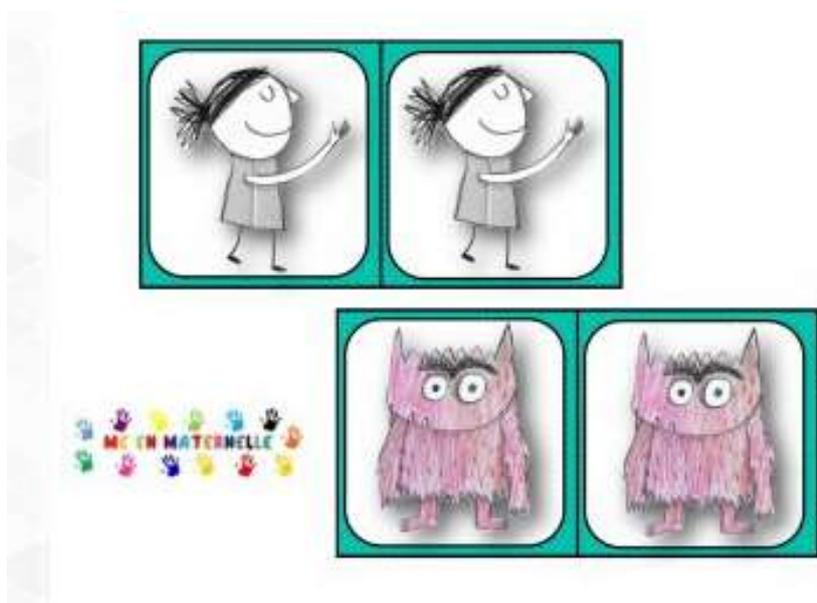
- **Mimer les émotions** : vous pouvez proposer aux enfants de mimer les émotions et ainsi décrire les marques des émotions sur le visage et le corps.

Exemple : Quand je suis joyeux, j'ai un grand sourire, on voit mes dents, mes yeux sont grands ouverts. Je peux me mettre à sauter ou lever les bras en l'air et crier "youhouuuuu".

Les enfants peuvent piocher chacun à leur tour une étiquette et mimer l'émotion correspondante. Les autres enfants essaient de deviner de quelle émotion il s'agit.

On peut imaginer aussi **un jeu de mémoire** : lorsque l'on trouve la bonne paire, on mime l'émotion, puis dans une deuxième partie, on raconte une situation où l'on a ressenti cette émotion.

Exemple de memory associé à l'album "la couleur des émotions" en annexe E. Adapter le nombre de cartes selon l'âge des enfants.



Représenter les émotions

- **Créer des visages** : mettre à disposition des magazines découpées (yeux, bouche, nez...) et du matériel pour créer des visages. Pour garder une trace vous pouvez prendre les créations des enfants en photo.



- **Pâte à modeler** : proposer aux enfants de représenter des visages tristes, heureux, en colère... avec de la pâte à modeler, en décrivant le visage associé à une émotion. (Annexe F)

Etape 1 : reproduire le modèle

Etape 2 : l'enfant crée le visage lui-même, sans modèle

Pour les plus petits on peut proposer dans un premier temps de modeler seulement la bouche. (Annexe G)

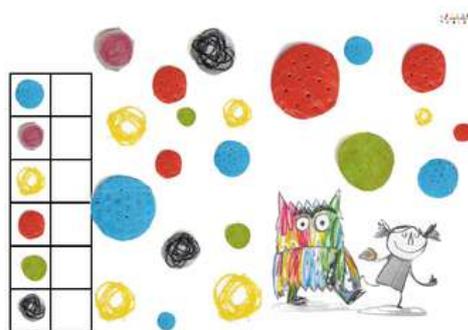


Activités diverses

- **Arts** : peindre/colorier/coller du papier crépon un pantin articulé du monstre des émotions (Annexe H)



- **Numération** : Compter les points de couleur et écrire la quantité correspondante. (Annexe I)



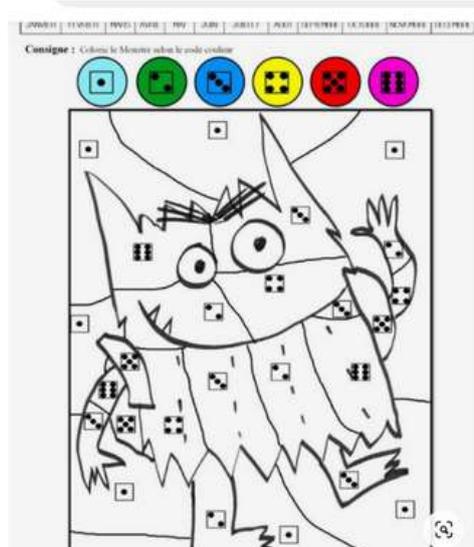
- **Numération** : le chiffre manquant. Couper les bandes de l'annexe J, préparer des bouchons avec des chiffres, les enfants placent les bouchons au bon endroit pour reconstituer la bande numérique.



- **Le double des émotions** pour jouer en petits groupes (Annexe K)



- **Coloriage magique** : Annexe L . D'autres niveaux sont disponibles [ici](#).

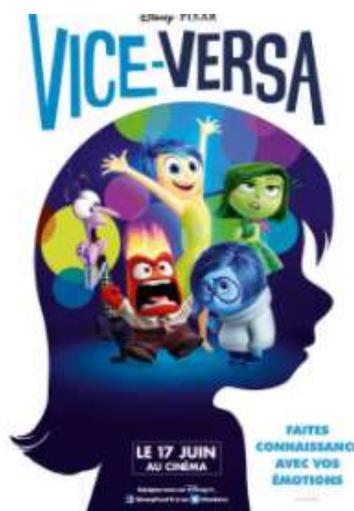


Lecture réseau

- Voici quelques **albums** en lien avec le thème des émotions.
Présentation et détails ici : <https://ecolepositive.fr/10-albums-emotions/>



- Le film "Vice versa" à partir de 6 ans



Comptine



La colère

Ce matin, j'ai mangé de la colère
à la petite cuillère.

J'ai mis plein de mauvaise humeur
sur ma tartine au beurre.

Toute la journée, je l'ai passée à grogner,
à donner des coups de pieds,
et à dire. "C'est bien fait !".

Mais maintenant, ça suffit,
J'ai envie que ce soit fini.
Et avant d'aller me coucher,
Et je voudrais vous apporter
une salade de baisers
bien frais, bien doux, bien sucrés.
C'est très facile à préparer.
Qui veut la goûter ?

Monique Müller