

# Les émotions



Objectifs	Matériel	albums
écouter ses émotions et parvenir à mieux les gérer ;	-livret des émotions	-grosse colère
identifier les émotions ;	-Carte quelle émotions?	La couleur des émotions
mettre des mots sur ses ressentis	-fiche présentation d'une émotion	Le livre de mes émotions
Comprendre qu'une émotion exprime un besoin ;		Pts docs les émotions
être à l'écoute de ses émotions		Les émotions, ça chahute un peu, beaucoup, énor-

lecture partagée	vocabulaire/ langage	lecture / écriture guidée	
Les petits bonheurs	<b>Séance 1 : Brain storming:</b> Une émotion, qu'est-ce que c'est ? À tour de rôle, les élèves donnent leur définition, leur ressenti, ou simplement un mot qui leur vient lorsqu'on leur dit « émotion ». VIDEO pt cube des émotions <a href="https://www.lumni.fr/programme/les-emotions-de-p-tit-cube">https://www.lumni.fr/programme/les-emotions-de-p-tit-cube</a> + poser lister les questions		ML: écrire des bonheurs
	<b>Séance 2 : la peur:</b> visionner la vidéo petit cube sur la peur mise en commun lister le vocabulaire qui s'y rapporte comment la gérer? <b>Fiche support</b> (compléter les deux premiers items: ce qui provoque / ce que je ressens/	5 groupes : 1 tablette par groupe/ 1 émotion par groupe (petit cube). Chaque groupe doit présenter son émotion (cf séance sur la peur+ <b>fiche</b> ) l'enseignant aide à l'écriture/ faire dessiner les ex-	écrire des bonheurs
grosse colère			
La couleur des émotions	<b>Mise en commun:</b> présentation de son émotion au groupe classe début du <i>mur des émotions</i>		écrire des bonheurs
le livre de mes émotions	<b>Jalousie/ timidité/ fierté</b> former des groupes de 2 ou 3 élèves. Sur des tables différentes poser une affiche Jalousie/ timidité/ fierté . Demander aux élèves d'écrire les mots ce à quoi ces émotions leur fait penser. Laisser 2 min à chaque fois pour faire tourner les groupes pour compléter les affiches Mise en commun	<b>lecture documentaire</b> pts docs ML: qu'est ce qu'un documentaire Comment lire un documentaire et qu'y trouve t-on? Observation du sommaire et des pages Trouver une information	
Les émotions, ça chahute un peu, beaucoup, énormément.	<b>identifier les émotions: développer son vocabulaire</b> Distribuer une fiche à chaque élève pour la compléter. On peut lire chaque situation si besoin. Mise en commun: Pour chacune des 5 situations, on demande aux enfants de justifier leur choix : • Pourquoi penses-tu qu'il est stressé/joyeux ? • Quel est l'indice qui t'a permis d'identifier cette émotion ? • As-tu déjà ressenti cette émotion ? • Ressens-tu cette sensation à d'autres moments ?	Fiche doc: « ce que je pense » « ce que j'ai appris »	
« Paul » de Alice Brière-Haquet et Csi	<b>Les besoins cachés derrière les émotions:</b> A partir des livres lus, trouver les raisons qui causent l'arrivée des émotions. Expliquer ce que peut exprimer comme besoin.		je suis ...quand
	<b>Gérer ses émotions :</b> qu'est ce qui me fait du bien quand je suis en colère? Triste?...lister pratique: les mains magiques (osmose) lili cool		quand je suis...je peux
journée des droits de l'enfant			

## Période 2: Bien dans ma tête

Mieux comprendre ses émotions pour mieux les gérer. P'tits cubes

Développer l'estime de soi et l'empathie.

Limiter les écrans et prendre plaisir à lire



### Littérature:

-Réseau autour des émotions et de l'estime de soi

Les petits cubes (lumni)



-la chèvre biscornue

### Langage / vocabulaire:

- savoir formuler des messages clairs
- connaître le vocabulaire des émotions
- savoir nommer et décrire ses émotions
- raconter une histoire narramus la chèvre

### Mathématiques

Rallye problème

Valoriser ses progrès: ceintures chronomaths

### QLM

**Reconnaître des comportements favorables à sa santé .:**

-Connaitre les besoins de son corps: bien dormir et limiter les écrans pour être bien concentré



### EPS:

-yoga/ exercices de respirations appli « lili cool » Mise en place de rituels de yoga et brain ball pour développer la concentration

### EMC:

-participer à un débat,

Théâtralisation les cartes scénarios

-Journée des droits de l'enfant (20 nov)

### Production d'écrit:

-mur des émotions

- Mes petits bonheurs/ mes petits bobos. Décrire ses émotions

J'ai été fier triste lorsque ...

### Arts visuels:

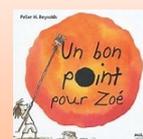
- les émotions en couleurs

-Autour d'une œuvre: le cri

-Autour du point/ décrire une œuvre, donner son opinion (cf album un point pour Zoé)

### Musique

- écouter des musiques et exprimer ses émotions



Période 2: Bien dans ma tête.

Mieux comprendre ses émotions pour mieux les gérer: P'tits cubes  
Développer l'estime de soi et l'empathie.  
Limiter les écrans et prendre plaisir à lire



**Littérature:**

-Réseau autour des émotions et de l'estime de soi

Les petits cubes (Lupin)

-la chèvre biscomue



**Langage / vocabulaire:**

- savoir formuler des messages clairs
- connaître le vocabulaire des émotions
- savoir nommer et décrire ses émotions
- raconter une histoire paranous la chèvre

**Mathématiques**

Rallye problème

Valoriser ses progrès: ceintures chronomaths

**QI**

Reconnaître des comportements favorables à sa santé :

- Connaître les besoins de son corps: bien dormir et limiter les écrans pour être bien concentré



**EPS:**

-yoga/ exercices de respirations appli « ijj cool » Mise en place de rituels de yoga et bujo ball pour développer la concentration

Quand  
Je peux

Je suis en co

Je suis triste

Quelle émotion?



Quelle émotion?



Quelle émotion?



Quelle émotion?

Quelle émotion?

Quelle émotion?

Raconte une fois où tu as été fier.

Raconte un événement qui t'a mis en colère.

Raconte comment tu te donnes du courage.

Quand je me sens....



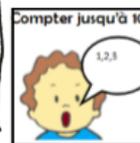
Prendre une grande respiration



Faire une activité qui me calme



Se reposer



Compter jusqu'à 10



Faire un câlin