

Projet EMOTIONS

En période de confinement

Première partie

Nous vous proposons un projet sur le thème des Emotions. Nous avons prévu de travailler sur ce thème en lien avec celui de la différence et il nous a semblé important de ne pas le perdre de vue tout particulièrement en cette période : Nous sommes confinés mais nos émotions elles, ont plutôt tendance à "déborder", non ?

Comprendre ses émotions et pouvoir mettre des mots dessus permet aux enfants (et adultes !) de mieux les gérer, et en parler avec son enfant peut vous aider, vous parents, à désamorcer certaines situations de conflit ou d'angoisse.

Dans un premier temps nous vous proposons les supports et activités suivantes :

- Montrer le livre audio "Quelle émotion ?!" plusieurs fois <https://youtu.be/vWblhknHWWM>
- Le visionner avec votre enfant et :
 - jouer à la tempête des mots : l'enfant doit citer un maximum de mots tirés de l'album (vous pouvez y jouer plusieurs fois et chronométrer)
 - le visionner sans le son et laisser votre enfant retrouver l'émotion dont il s'agit à chaque page.
 - faire trouver une situation personnelle reliée aux différentes émotions

- Ecouter et chanter la chanson "La couleur des émotions" <https://www.youtube.com/watch?v=1entWBpylOk> (expliquer la notion d'"expression", "c'est quand ça nous fait penser à " ou que "ça ressemble à" etc...)

- Imprimer ou dessiner les cartes de 6 émotions "de base". Nous avons choisi de travailler à partir de ces "bouilles" car elles sont peu gourmandes en encre et sont faciles à dessiner (Peur - Inquiétude - Joie / bonheur - Tristesse/malheur - Colère - Surprise/étonnement) :
 - Demander à l'enfant de proposer de nommer les émotions représentées - Corriger si besoin
 - Faire établir le lien entre l'adjectif et le nom ==> Si je suis TRISTE, je ressens de la TRISTESSE etc (Attention difficulté avec l'adjectif CONTENT que l'on peut relier avec JOIE ou BONHEUR)
 - Faire des jeux de kim (montrer les 6 cartes - l'enfant ferme les yeux - vous en enlevez une ou deux et il doit le retrouver en les nommant correctement
 - Faire établir un lien entre certaines situations (voir illustrations dans même document que les "bouilles") et les émotions
 - Faire des jeux de devinettes chacun son tour sur les émotions ressenties soit par l'enfant, soit par d'autres : "Quand tu ne ranges pas ta chambre, je ressens" - "Quand je te fais un calin tu ressens" etc...
 - Mimer et faire mimer des émotions, les nommer correctement

- Imprimer ou dessiner la roue des émotions (peut être décorée) et demander à l'enfant de positionner la flèche sur l'émotion qu'il ressent à différents moments de la journée.

Deuxième partie

Nous poursuivons notre projet sur les émotions avec la « lecture » de l'album « la couleur des émotions ». Il en existe plusieurs versions sur le web, nous vous proposons celle-ci : <https://www.youtube.com/watch?v=zZ4l19KJEkg>. N'hésitez pas à proposer le visionnage de l'album plusieurs fois, à poser des questions, à demander à l'enfant de raconter.

Voici quelques activités possibles suite au visionnage de l'album :

- Peindre le monstre avec les couleurs mélangées,
- Dessiner le monstre avec chaque couleur et écrire le mot qui correspond.
- Nous joignons également quelques fiches un peu plus « scolaires » (facultatives)
- Mémoire en ligne <http://www.enmaternelle.fr/2019/03/10/la-couleur-des-emotions-memory-en-ligne/>

Nous nous intéressons maintenant tout particulièrement à l'émotion de la colère.

L'album "Grosse colère" matérialise cette émotion en un monstre rouge (version en pdf à lire ou visionnage <https://www.youtube.com/watch?v=NrQDgfiPA6w>).

- Cet album permet d'introduire une graduation de la colère (le monstre est plus ou moins gros) → on peut être calme, contrarié, agacé, en colère, furieux.
- Mener l'enfant à réfléchir sur ce qui le met en colère, ce que la colère peut faire faire de "mal" et ce qu'il peut faire pour essayer de canaliser celle-ci.
- Mener l'enfant à remarquer les manifestations physiques de la colère (et des autres émotions) : On crie, le visage devient tout rouge, on fronce les sourcils, on se contracte et les muscles deviennent tout durs, on sent une boule dans le ventre ou la gorge, on respire plus vite, on serre les dents etc....
- Dessiner son monstre de la colère avec la couleur rouge, dessiner une situation qui met en colère, etc....
- Ecouter / dire la comptine sur la colère de Monique Muller
- Ecouter une petite chanson sur la colère : <https://www.youtube.com/watch?v=Byu5vrlQ-BY>