

LA COULEUR DES ÉMOTIONS

THÉMATIQUES ABORDÉES

Citoyenneté/APS

PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Ce cycle permet aux enfants de se familiariser avec leurs émotions : la joie, la tristesse, la sérénité, la colère.

Les objectifs :

- Savoir identifier les émotions de bases
- Favoriser leurs expressions
- Apprendre à se relaxer et à maîtriser sa colère

NOMBRE DE SÉQUENCES DU CYCLE

3 séances (45 minutes)

PUBLIC / AGE ET NOMBRE MINIMAL/MAXIMAL D'ENFANTS

3-6 ans

5 enfants minimum et 10 enfants maximum

NB. : Prise en compte des enfants à besoins particuliers

IDÉES DE SORTIE EN RAPPORT AVEC LE CYCLE

Initiation au théâtre ou participation à une représentation de conte musical.

PROGRAMME DES SÉANCES

Séance 1 : Comprendre ce que je ressens

Séance 2 : Apprendre à lire les émotions

Séance 3 : Savoir gérer son stress et sa colère

RELATIONS AVEC LES AUTRES TEMPS DE L'ENFANT

(Périscolaire/scolaire)

Domaine de compétences 1:

Comprendre et s'exprimer

Langage des arts et du corps

Domaine de compétence 3 :

Apprentissage de la vie en société

Les compétences psycho sociales:

Savoir résoudre des problèmes, prendre des décisions

Avoir une pensée créative et critique

Savoir communiquer efficacement

Apprendre à gérer ses émotions

Développer la confiance en soi

PROLONGEMENT/APPROFONDISSEMENT

Organisation d'une grande séance de yoga ou de sophrologie (méthode de relaxation) avec les enfants et leurs parents.



FICHE TYPE « SÉANCES DU CYCLE »

NOMBRE ET COMPÉTENCES DES INTERVENANTS

1 animateur niveau BAFA et une personne en mission de service civique pour accompagner les enfants en situation de handicap.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

Livre « La couleur des émotions »
Bouteilles plastiques, feuilles de couleurs, plastifieuse, tapis

AMÉNAGEMENT DE L'ESPACE :

Coin lecture, table pour les activités et espace pour le yoga et la sophrologie

DURÉE TOTALE :

3 séances de 45 mn

SÉANCE 1 : COMPRENDRE CE QUE JE RESENS

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

Savoir identifier les émotions de bases : joie, sérénité, tristesse, colère, peur.

Lors de cette séance, les enfants apprennent de façon ludique à mettre des mots sur leurs émotions.

ACTIVITES PROPOSEES

- Lecture de conte et échange autour d'une histoire.

Avec l'aide de l'animateur, les enfants peuvent s'interroger : « ai-je déjà ressenti de la colère comme ce personnage ? » « pourquoi ? » « ce personnage aurait-il pu réagir d'une autre manière ? » « comment ? »

- Création de bouteilles à émotions.

Distribuez aux enfants plusieurs bouteilles vides et demandez-leur de les décorer avec différents motifs, couleurs ou autocollants. Chaque bouteille doit correspondre à une émotion : la joie, la tristesse, la surprise, la colère...

Une fois leurs bouteilles réalisées, les enfants pourront les remporter chez eux et les utiliser comme baromètres de leurs émotions. Pour cela, proposez-leur de les remplir avec du sable ou de noter leur ressenti sur des post-it de couleur.



SÉANCE 2 : APPRENDRE A LIRE LES EMOTIONS

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

Développer l'empathie et le vivre ensemble.

Lors de cette séance, les enfants apprennent à lire les émotions sur le visage de leurs camarades. Ils réalisent pour cela un beau « dictionnaire des émotions » illustré avec leurs propres photos (veiller à disposer de l'autorisation parentale pour les photos, cf. règlement de l'ALSH).

Organisez d'abord une séance photo au cours de laquelle chaque enfant mimera l'émotion de son choix : la surprise, la déception, la tristesse, la joie, l'amusement, la colère, la peur.

Réalisez ensuite un montage de ces photos sous la forme d'une grande affiche décorée par les enfants.

SÉANCE 3 : SAVOIR GÉRER SON STRESS, SA COLERE

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

Apprendre à se détendre et à gérer son stress.

Lors de cette séance, les enfants apprennent à maîtriser leur stress en découvrant leurs premières postures de yoga ou de sophrologie.

Vous pouvez associer les parents à cette activité en les invitant à vous rejoindre à la fin de la séance.

