

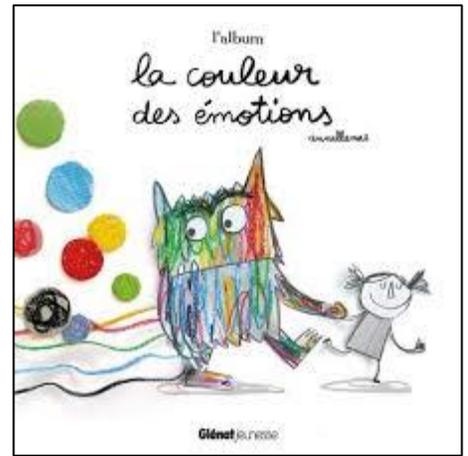


Les émotions et l'empathie



La couleur des émotions

Dans un premier temps, nous avons lu le livre 'La couleur des émotions'. Nous avons découvert les différentes émotions et nous nous sommes intéressés à ces émotions : la joie, la colère, la peur et la tristesse.



Nous avons ensuite énuméré les différentes choses qui nous font peur, qui nous rendent tristes, qui nous rendent heureux et qui nous mettent en colère.



COLERE

Je suis en colère quand ...

- ... ma petite sœur pleure.
- ... quelqu'un m'arrache un jouet des mains
- ... ma maman me gronde.



TRISTESSE

Je suis triste quand ...

- ... ma maman et mon papa sont en colère.
- ... les gens sont morts.
- ... je me fais mal.



PEUR

J'ai peur ...

- ... du noir.
- ... des sorcières et des fantômes.
- ... des dinosaures et des monstres.
- ... des loups et des panthères.

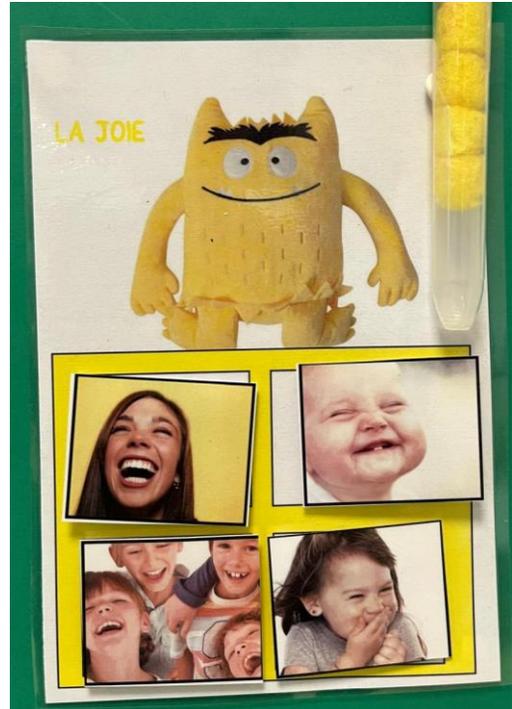
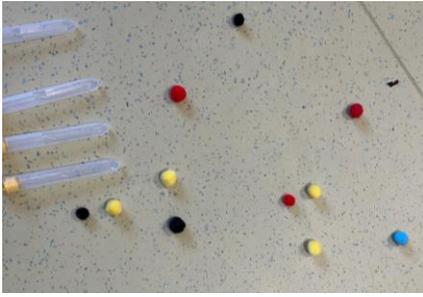


JOIE

Je suis joyeux(se) quand ...

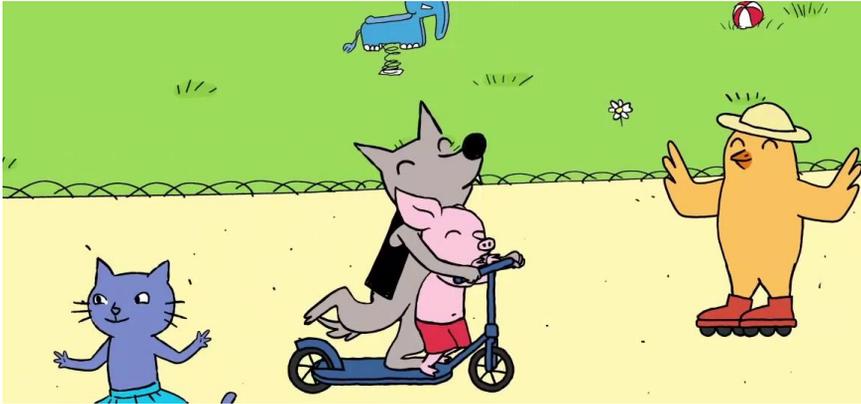
- ... je vais au parc avec mes copains.
- ... je joue avec mes parents.
- ... je vais chercher des bonbons.

Dans un deuxième temps, nous avons associé les différentes expressions des visages aux différentes émotions. Nous avons rempli nos flacons avec toutes nos émotions.



Débat philo

Maintenant que nous connaissons les émotions, nous nous posons une question à laquelle nous allons répondre selon ce que l'on pense. Se moquer a fait rire ou ça fait mal ?



Nous avons visionné un dessin animé 'Les petits philosophes' et nous nous sommes posés la question de savoir si ce moquer cela faisait rire ou si cela faisait mal :

- Moi ça me fait rire car c'est rigolo quand quelqu'un se fait mal.
- Ça fait rire les enfants.
- On peut rigoler juste gentiment.
- Moi ça ne me fait pas rire car de n'est pas drôle quand quelqu'un tombe, il faut plutôt l'aider.
- J'aimerais pas qu'on se moque de moi car ça me ferait mal au cœur.
- On s'est déjà moqué de moi et je n'aime pas.
- Je ne veux pas qu'on se moque de mes copains.

Drôles d'oiseaux sur une ligne à haute tension
Nous avons ensuite regarder le court métrage et nous en avons discuté.



L'empathie

Notre dernier travail consistait à réfléchir sur les phrases que l'on pouvait dire pour aider des enfants à se sentir mieux.

Je t'écoute,
explique-moi !

Que puis-je
faire pour
t'aider ?

Que ressens-
tu ?

Que s'est-il
passé ?

Je comprends
que tu ressentes
de la tristesse.

Est-ce que
tu veux que
je parle à ...

Je suis là
pour toi.

Je suis là
pour t'écouter



Chanson de l'empathie

Pour finir, nous avons écouté une chanson sur l'empathie.



Tous en vert !



« Interdit de faire mal au cœur et au corps ! »

Nos lectures de la semaine

