

A la découverte de nos émotions



Séance 2

A préparer avant la séance :

- livre « Vice-versa »
- film « Vice-versa »
- affiches avec les 5 émotions
- image « une tête bien faite » (en pièce jointe)
- image « les étages du cerveau »
- 3 feutres de couleurs différentes

Explication code couleur :

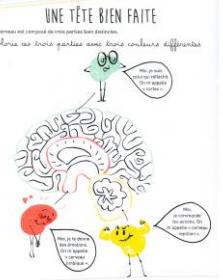
En noir, ce que nous disons

En bleu, les réactions des enfants

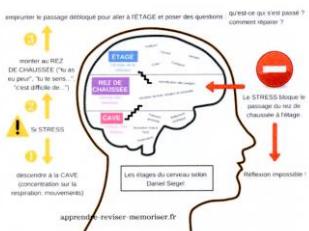
En vert, ce qui est écrit dans le livre

En orange, visionnage du film

<p>Mettre les images des personnages au tableau au fur et à mesure</p>	<p>Rappel de ce qui a été fait lors de la séance précédente</p> <ul style="list-style-type: none">- lecture de vice-versa- les images des personnages de vice-versa <p>=> rappel du nom des personnages et de leur couleur, attention à ne pas oublier Riley !</p> <p>=> qui est Riley ?</p> <p>Dans quelle émotion est-elle au début de l'histoire ?</p> <p>Et après que se passe-t'il au niveau de ses émotions ?</p> <p>Où sont les émotions ? dans la tête de Riley, dans le quartier cérébral.</p> <p>Le quartier cérébral, c'est quoi dans nos tête à nous ? le cerveau</p> <p>=> Nous leur avons demandé de nous montrer où se situe le quartier général.</p> <p>Visionnage du film du début jusqu'à 4 minutes 40 (ce qui a été vu lors de la séance 1)</p>
	<p>Verbaliser ce qui vient d'être vu.</p> <p>Puis poser la question suivante :</p> <p>C'est quoi les émotions en général ?</p> <p>ce sont des choses que l'on ressent dans le cerveau, dans la tête, dans le cœur et dans le corps.</p> <p>On va maintenant essayer de comprendre comment ça marche dans le quartier général.</p>
	<p>Si vous touchez votre tête, on sent ses cheveux, sa peau et quelque chose de dur. C'est quoi ?</p> <p>Notre tête c'est un squelette donc c'est des os.</p> <p>Notre cerveau est dans notre tête et ce qu'on sent sous nos</p>

	<p>cheveux qui est dur, c'est le crâne qui protège le cerveau qui est tout mou.</p> <p>La boîte crânienne est comme une boîte et elle protège notre cerveau qui est tout bien serré dedans et qui est fragile.</p> <p>=> que doit-on faire quand on fait du vélo, du ski, de la trottinette ... pour protéger notre boîte crânienne ? => on doit mettre un casque !</p> <p>La boîte crânienne ne doit pas s'ouvrir et le cerveau ne doit pas sortir, il doit rester dans sa boîte !</p> <p>Le cerveau a des missions. Il a du travail le cerveau.</p>
<p>Il ne dort jamais et il a même des choses à faire pendant qu'on dort.</p>	<p>Demander aux enfants s'ils savent ce qu'est un orchestre. => pour faire de la musique</p> <p>Expliquer aux enfants ce qu'est un orchestre.</p> <p>Dire aux enfants qu'ils sont tous un orchestre.</p> <p>Prendre l'exemple : si la maîtresse quitte la classe que va-t-il se passer ? => ca va être le désordre</p> <p>=> donc la maîtresse c'est le chef d'orchestre de la classe, c'est elle qui décide.</p> <p>Le cerveau, c'est le chef de tout notre corps. Tout ce qu'on doit faire, ça vient du cerveau, c'est lui qui commande.</p>
<p>Document « une tête bien faite »</p> 	<p>=> présenter l'image du cerveau dans la boîte crânienne (repasser la boîte crânienne en couleur)</p> <p>Dans notre cerveau, il y a comme un petit champignon => il s'occupe des émotions : c'est la zone du cerveau où toutes les émotions arrivent et sont gérées => donc c'est le quartier général !</p> <p>=> repasser le contour avec une couleur</p> <p>Le tout petit : c'est celui qui va vous dire de bouger votre corps => il a besoin des muscles. Il gère nos mouvements.</p> <p>=> repasser le contour d'une autre couleur</p> <p>Le dernier, c'est tout ce qui reste : c'est celui qui réfléchit, qui apprend, qui lit, qui compte</p> <p>=> repasser le contour d'une troisième couleur</p> <p>Combien de parties y a t-il dans notre cerveau ? => il y a 3 parties.</p> <p>C'est un petit peu comme une maison avec 3 étages.</p>

Document « les étages du cerveau »



Sur le document, mettre les étages en couleur afin de bien repérer ce qui a été vu précédemment.

Le quartier général des émotions est au milieu c'est ce qu'on va appeler « le rez-de chaussée »

Celui qui nous fait bouger, c'est « la cave » !

Celui qui réfléchit est à « l'étage ».

Pour expliquer comment cela fonctionne simuler une émotion :

=> la peur : on imagine que l'on voit une énorme araignée

=> mettre en scène la situation et verbaliser tout ce qui se passe.

Dans un premier temps : on a peur => action : on se protège

=> on descend à la cave ! On est bloqué dans notre émotion et on s'est mis à l'abri.

Après, il faut réfléchir pour remonter à l'étage

=> il faut trouver des solutions pour apaiser l'émotion qui nous a envahie

=> il faut trouver une clé qui va permettre d'ouvrir la porte des escaliers.

=> il va falloir construire pour chacun les clés qui vont nous permettre de remonter à « l'étage ».

Prendre des exemples en s'appuyant sur le vécu des enfants.

Que fait-on quand on est en colère ? Quand on est triste ?

Quand on est dégouté ? trop joyeux ?

Rappeler que c'est nous le chef d'orchestre et que depuis que l'on est petit, nous vivons des émotions.

Au fur et à mesure que l'on grand, on se fabrique des souvenirs (les bulles dans le film) => le cerveau, la nuit, range et classe les souvenirs dans les bonnes cases sinon on va manquer de place dans le cerveau.

Nos souvenirs nous apprennent des choses => ce sont des expériences de notre vie qui vont nous aider dans le moment présent.

Visionnage du film à partir de 4 minutes 40 jusqu'à 7 minutes 22

=> expliquer ce qui se passe dans le film en mettant en avant ce qui a été vu avec les enfants avant

=> parler de la mémoire centrale qui garde les souvenirs importants

=> les souvenirs de Riley sont dans des bulles et cela crée sa personnalité avec différents mondes : les îles de la personnalité ...

=> rôle de la mémoire à long terme

=> les îles de la personnalité seront l'objet de la prochaine séance !

Vous trouverez sur le blog, ce qui a été fait avec les GS après cette séance.