

Ma boîte aux trésors de gentillesse

La leçon initiale de l'unité Courage met l'accent sur la gentillesse en tant que forme ultime de courage. Cette leçon commence par la bienveillance envers soi-même, à travers la création d'un coffre au trésor d'affirmation personnelle.

Concept(s) de gentillesse

Courage, Bienveillance, Affirmation

Calendrier de la leçon

45 minutes

Matériaux nécessaires

- ☐ Boîte avec couvercle pour chaque élève
- ☐ Fournitures d'art (dépendra des capacités / désirs de la classe sur le niveau de complexité de cette fourniture)
- ☐ Bandes de papier (5 par enfant)

Carte des normes

Cette leçon s'aligne sur les compétences CASEL, les normes nationales d'éducation sanitaire et les normes d'État de base communes. Veuillez vous référer au [Carte des normes](#) pour plus d'informations.



DÉSIGNÉ PAR CASEL
COMME PROGRAMME RECOMMANDÉ
POUR L'APPRENTISSAGE SOCIAL ET
ÉMOTIONNEL.

Voir la dernière page pour les détails.

Objectif de la leçon

Les étudiants vont :

- Créez 5 affirmations personnelles pour démontrer la gentillesse envers vous-même.
- Expliquez qu'il faut du courage pour être gentil avec soi-même.

Lien avec l'enseignant/Prendre soin de soi

Beaucoup de gens associent le terme «courage» au fait d'être fort, de résister à l'oppression et de se battre pour ce qui est juste. Bien que toutes ces définitions renvoient en fait à différents types de courage, il y a encore un autre objectif qui est tout aussi précieux : le courage de répondre avec gentillesse. Cette unité se concentrera sur la gentillesse en tant que forme d'action courageuse. Votre capacité à insuffler de la gentillesse dans votre vie quotidienne est la chose la plus courageuse que vous puissiez faire pour vous-même. Lorsque vos pensées changent, vos comportements changent, ce qui conduit finalement à un changement positif chez ceux qui vous entourent également. Cette réaction en chaîne de gentillesse commence avec vous ! Cette semaine, écrivez une pensée particulièrement gentille sur vous-même et affichez-la sur le miroir de votre salle de bain. Répétez-le à voix haute à chaque fois que vous le lisez. Au début, cela peut sembler gênant et inutile. Cependant, plus vous entendez des mots gentils à haute voix, plus vous avez de chances de les intérioriser.

Comment être gentil avec soi-même aujourd'hui ?

Conseils pour les apprenants diversifiés

- Permettre aux élèves de dessiner une image de chaque affirmation.
- Demandez aux élèves de dicter leurs affirmations à l'enseignant pendant qu'ils écrivent.
- Fournissez des invites de démarrage de phrase pour chaque affirmation afin d'améliorer la compréhension.
- Encouragez les étudiants de niveau supérieur à ajouter une phrase supplémentaire sous leur affirmation qui fournit un exemple. (Ex. Je suis intelligent. Je suis intelligent quand je lis de nouveaux livres !)



Partager

5 minutes

Que feriez-vous dans les situations suivantes ? Essayez de vous concentrer sur le choix responsable !

- *Vous trouvez le journal de votre sœur. Elle est verrouillée, mais la clé est dans la serrure. Que feriez-vous?*
- *Ton père vient de faire des cookies, mais il dit que tu dois attendre pour en avoir un. Il quitte la pièce. Que feriez-vous?*
- *Tu as oublié ton devoir et ton professeur te demande pourquoi tu ne l'avais pas. Que dirais-tu?*
- *Vous avez accidentellement dessiné sur la table avec un marqueur permanent. Que feriez-vous?*

Lorsque nous faisons des choix responsables, nous faisons preuve de bienveillance envers les autres et notre espace !



Inspirer

C'est quoi Courage ?

7-10 minutes

Expliquez que le courage signifie que vous êtes courageux face à des circonstances nouvelles ou difficiles. Cette unité se concentrera sur le courage en ce qui concerne la gentillesse. Être gentil exige que nous soyons courageux et disposés à essayer quelque chose de nouveau ou de différent avec nous-mêmes, les autres et même nos espaces (comme notre école). Quand on a le courage d'être gentil, on se sent mieux dans sa peau et on aide les autres à se sentir mieux aussi !

Expliquez qu'il y a 3 façons de montrer du courage par la gentillesse :

- *Bienveillance envers vous-même : Cela peut sembler idiot, mais il faut du courage pour être gentil avec soi-même. La plupart d'entre nous ne pensent pas à la façon dont nous nous traitons, mais la gentillesse commence en fait par les choses que vous dites et faites pour vous-même en premier ! Si vous ne pouvez pas être gentil avec vous, comment pouvez-vous espérer être gentil avec les autres ?*
- *Bienveillance envers les autres : Parfois, il peut être très difficile de traiter les autres avec gentillesse. Vous pouvez être courageux et utiliser le courage pour concentrer vos paroles et vos actions sur la gentillesse dans n'importe quelle situation. Même si les autres sont méchants, vous pouvez choisir de faire preuve de courage par la gentillesse. Vous serez peut-être surpris de voir à quelle vitesse les autres changent lorsque vous les comblez de gentillesse !*
- *Bienveillance envers l'environnement (école): Notre école est un endroit formidable pour apprendre chaque jour. Pourquoi? Parce que chacun de nous fait sa part pour le garder en sécurité, heureux et accueillant chaque jour. Votre choix courageux de faire preuve de gentillesse dans la façon dont vous prenez soin de l'école en traitant nos matériaux avec gentillesse, en respectant notre espace et en étant en sécurité sur la cour de récréation sont autant de moyens qui contribuent à faire de*

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

notre école le merveilleux environnement d'apprentissage que nous avons aujourd'hui !

Qu'est-ce qu'un Aconfirmation?

3-5 minutes

Expliquez qu'une façon de vous montrer de la gentillesse est d'utiliser des affirmations.

Les affirmations sont des "mots gentils". Lorsque vous dites ou lisez des mots gentils sur vous-même tous les jours, cela vous aide à vous sentir mieux dans votre peau. Plus tu te sens bien dans ta peau, plus tu as le courage de choisir la bienveillance avec les autres et à l'école !



Habiller

15 minutes

Aujourd'hui, nous allons nous concentrer sur la façon dont nous pouvons utiliser le courage pour être gentils avec nous-mêmes. Expliquez que chaque élève créera une boîte au trésor de gentillesse qu'il remplira d'affirmations personnelles à lire à haute voix avant l'école chaque jour.

Étape 1:

Donnez une boîte à chaque élève. Une boîte à chaussures fonctionne bien pour cela, mais n'importe quel type de boîte avec un couvercle fonctionnera. Laissez aux élèves le temps de décorer leurs boîtes. Si possible, envisagez de faire équipe avec le professeur d'art pour une leçon qui coïncide avec la création de ses coffres au trésor ! (papier mâché, techniques mixtes, etc.)

Étape 2:

Demandez à chaque élève d'écrire 5 affirmations sur lui-même sur des bandes de papier. Utilisez les entrées de phrase ci-dessous et réfléchissez à quelques réponses pour modéliser cette partie de l'activité :

Ce que je préfère chez moi, c'est _____.

Je suis vraiment bon à _____.

J'aime mon _____ parce que _____.

Quand je serai grand, je serai _____.

J'aime apprendre sur _____ parce que _____.

Étape 3:

Demandez aux élèves de plier leurs affirmations et de les placer dans leurs coffres au trésor de gentillesse. Demandez-leur d'en lire une à haute voix tous les jours pendant le reste de la semaine.



Refléter

5-7 minutes

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Après avoir rempli les coffres au trésor, demandez à chaque élève de choisir une affirmation à lire à haute voix à la classe. Si les élèves se sentent timides, ils peuvent en choisir un et demander à l'enseignant de le lire à haute voix.

- Fournissez des commentaires positifs aux élèves au fur et à mesure qu'ils partagent.
- Rappelez-leur que le simple fait de partager une affirmation personnelle demande du courage!



Idées d'extension

- Gardez vos coffres à trésors à l'école et ajoutez une nouvelle affirmation personnelle à la case à la fin de chaque semaine. Puis à la fin de l'année scolaire, renvoyez les cartons à la maison. Les étudiants auront de nombreuses affirmations pour les garder levées tout au long de l'été !
- Demandez à chaque élève d'ajouter des affirmations à 3 camarades de classe différents chaque semaine également. Plus vous lisez de choses positives sur vous-même, mieux c'est !



DÉSIGNÉ PAR CASEL
COMME PROGRAMME
RECOMMANDÉ POUR
L'APPRENTISSAGE SOCIAL
ET ÉMOTIONNEL.

Le Collaboratif pour l'apprentissage scolaire, social et émotionnel (CASEL) examine les programmes SEL fondés sur des données probantes depuis 2003. Kindness in the Classroom® répond au programme SElect de CASEL et est inclus dans le Guide CASEL pour des programmes efficaces d'apprentissage social et émotionnel.

Kindness in the Classroom® a atteint ou dépassé tous les critères de CASEL pour une programmation SEL de haute qualité. Kindness in the Classroom® a reçu la plus haute distinction de CASEL pour une programmation SEL de haute qualité.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>