

Ma pierre d'affirmation

Cette leçon initiale de l'unité Caring élargit le concept de respect en se concentrant sur les soins personnels. Les élèves créeront des pierres d'affirmation à garder dans leur bureau comme outil pour les aider à rester positifs tout au long de la journée et à se concentrer sur ce qui les rend spéciaux.

Cette leçon fonctionnerait très bien en conjonction avec votre temps d'art pendant les spéciaux. Pensez à demander à votre professeur d'art s'il aimerait collaborer ! C'est un excellent moyen de montrer que vous vous souciez également de leur orientation académique.

Sous-C bienveillant un(des) concept(s)

Compassion, Gentillesse

Calendrier de la leçon

45 minutes

Matériaux nécessaires

- ☐ Colle blanche liquide
- ☐ Pinceaux
- ☐ Ciseaux pour chaque enfant
- ☐ Magazines ou images provenant d'Internet
- ☐ Des pierres
- ☐ Balle ou sac de haricots

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 une pierre d'affirmation personnalisée en utilisant des mots et des images qui inspirent un sentiment de bonheur.
- Entraînez-vous à utiliser des habiletés d'adaptation lorsque les circonstances provoquent des sentiments négatifs.

Lien avec l'enseignant/Prendre soin de soi

Dans la première unité, nous avons parlé de l'importance du respect de soi en tant que pierre angulaire du respect dans notre monde. Dans cette unité, nous nous concentrons sur la bienveillance, qui intègre la compassion, la serviabilité, la gratitude et l'empathie. La bienveillance est définie comme se sentir et montrer de l'intérêt pour soi-même et pour les autres. Avec cette définition à l'esprit, essayez d'évaluer comment vous prenez soin de vous.

Self Care est un outil essentiel pour s'assurer que nous avons le temps de redémarrer. Il n'est pas égoïste de donner du temps chaque jour pour se concentrer uniquement sur VOUS. Que faites-vous rien que pour vous chaque jour ? Si la réponse est difficile à identifier, réfléchissez à quelques idées sur la façon dont vous pouvez prendre soin de vous au quotidien. Si vous avez déjà commencé ce processus, essayez d'étendre ou d'approfondir vos soins personnels pour inclure des objectifs à long terme (comme s'entraîner ou suivre un cours amusant). Si vous ne vous souciez pas de vous, comment pouvez-vous espérer fournir des soins solides aux autres ?

Conseils pour les apprenants diversifiés

- Aidez un élève dont la motricité fine est limitée en découpant des images pour lui.
- Fournir une variété de pierres de tailles différentes parmi lesquelles les élèves pourront choisir.
- Fournir un produit fini pour faciliter la visualisation.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®





Partager

3-5 minutes

Jouez à un tournoi à la ronde de « Je prends soin de moi quand je... ».

À l'aide d'une balle ou d'un sac de haricots, commencez le jeu en terminant la phrase de départ.

Lancez l'objet à la personne à votre droite. Continuez jusqu'à ce que tout le monde ait terminé la phrase avec un exemple personnel.



Inspirer

Qu'est-ce que la prise en charge ?

5-7 minutes

Expliquez que prendre soin, c'est ressentir et montrer de l'intérêt pour les autres. Cette unité se concentre sur la bienveillance et l'expression de cela dans notre classe, nos foyers et notre communauté. Nous avons déjà appris à quel point le respect de nous-mêmes, de nos amis et de notre espace nous a aidés à nous sentir en sécurité et à faire preuve de gentillesse au quotidien. L'attention s'appuie sur cela. Lorsque nous sommes attentionnés, nos actions montrent de la gentillesse et les autres apprécient notre compagne !

Qu'est-ce que l'auto-soin ?

3-5 minutes

Expliquez que prendre soin de soi consiste à prendre le temps de prendre soin de soi. Rappelez-vous que si nous ne prenons pas le temps de prendre soin de nous, nous ne sommes pas très bons pour prendre soin des autres. Une façon de pratiquer les soins personnels est de vérifier souvent vos sentiments et d'avoir quelques outils pour vous aider à changer vos sentiments lorsque vous êtes contrarié. Nous appelons ces outils les compétences d'adaptation. Lorsque nous utilisons une compétence d'adaptation, cela nous permet de nous éloigner du problème, de nous vider l'esprit et de nous sentir à nouveau heureux !

- Vous voudrez peut-être désigner une zone de votre classe qui est calme pour que les élèves puissent l'utiliser lorsqu'ils pratiquent des habiletés d'adaptation (votre bibliothèque de classe est une excellente option).



Habiller

25-30 minutes

Aujourd'hui, chaque personne créera sa propre pierre d'affirmation spéciale en utilisant des images de magazines ou des images imprimées sur Internet et des phrases. Une affirmation est une image ou une phrase positive qui vous fait vous sentir mieux dans votre peau. C'est votre propre pierre, une compétence d'adaptation personnalisée à utiliser chaque fois que vous vous sentez dépassé, triste ou même juste besoin d'un sourire pour dire à quel point vous êtes formidable. Personne ne peut vous dire quoi mettre dessus, comment le fabriquer ou même l'utiliser avec vous. C'est pour vous seul.

Étape 1:

Chaque élève choisira une pierre de la pile. Ou, si vous vivez dans une zone où il y a des pierres à l'extérieur, envisagez de faire une mini promenade dans la nature pour ramasser des pierres pour ce projet avec la classe. Demandez à chaque élève de laver sa pierre avec de l'eau et du savon. Laissez les pierres sécher à l'air libre tout en complétant l'étape 2.

Étape 2:

Pendant que les pierres sèchent, demandez à chaque élève de parcourir des magazines pour découper des mots et des images inspirants qui les rendent immédiatement heureux. L'objectif est de choisir des mots et des images qui vous amènent rapidement à un « endroit heureux ». Insistez sur le fait que les mots et les images doivent être suffisamment petits pour tenir sur la pierre. Certains chevauchements sont acceptables, mais les images et les phrases plus grandes ne colleront pas bien. Si vous le souhaitez, montrez aux élèves l'exemple d'image ci-dessous ou créez la vôtre afin qu'ils aient un produit final à référencer.



RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Étape 3:

À l'aide de colle blanche, demandez à chaque enfant de peindre ses images/mots sur ses pierres. Encouragez-les à étaler la colle jusqu'à ce qu'elle forme une fine couche afin que les mots et les images ne soient pas obstrués par des morceaux de colle. (La colle servira de liant pour le papier et préservera également la pierre de l'usure naturelle.)

Une fois toutes les pierres d'affirmation terminées, expliquez que les élèves les utiliseront tout au long de l'année pour les aider lorsqu'ils se sentent déprimés ou contrariés. Les élèves peuvent sortir leur pierre et discuter de certaines des images ou des phrases avec l'enseignant ou l'assistant lorsqu'ils sont dépassés, frustrés ou même en colère. C'est une excellente façon de montrer que nous prenons soin de nous. Lorsque nous gardons des sentiments négatifs à l'intérieur trop longtemps, nous ne faisons pas preuve de gentillesse. Notre attitude change et il devient plus difficile de respecter et de faire preuve de gentillesse envers les autres à cause de tous ces sentiments difficiles. L'utilisation de votre pierre d'affirmation peut vous aider à vous sentir à nouveau positif rapidement !

- À l'aide d'un volontaire, montrez comment utiliser la pierre d'affirmation pour changer les sentiments. Une idée est de guider une personne à travers un changement d'attitude en pointant du doigt plusieurs images/mots et en lui demandant comment ils l'aident à se sentir heureuse.
- Vous devrez créer un signal ou un plan pour vos élèves quand ils veulent/ont besoin de cette capacité d'adaptation.
- Vous devrez sélectionner un emplacement spécial pour que les élèves stockent leurs pierres.



Refléter

5-7 minutes

Demandez à chaque élève de partager 1 objet de sa pierre avec la classe. Insistez sur le fait que ces pierres d'affirmation sont personnelles et que certaines personnes peuvent ne pas se sentir complètement à l'aise de partager tout ce qu'elles y mettent. Posez les questions suivantes pendant qu'ils sélectionnent certaines images ou phrases :

- *Qu'est-ce que cela te fait ressentir?*
- *Pourquoi as-tu mis cette photo sur ta pierre d'affirmation ?*
- *Cette image/phrased vous rappelle-t-elle une personne, un lieu, une chose ou un moment amusant de votre vie ?*



Idées d'extension

- **At Home Extension** : créez une pierre d'affirmation supplémentaire pour un usage domestique. Expliquez l'activité et invitez-les à utiliser la pierre lors de luttes avec leur enfant pour diminuer les émotions négatives.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Invite de bloc-notes RAK (Voir RAK Notebook Project dans l'unité Respect pour plus de détails):

- Dessinez votre endroit heureux. Si vous pouviez être n'importe où en ce moment, où serait-ce et pourquoi ?
- Permettez aux élèves de dessiner librement ou de consigner leurs réponses à cette invite. Encouragez les phrases complètes et les exemples concrets.



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/>