

Courage d'être MOI !

Cette leçon initiale de l'unité Courage met l'accent sur la gentillesse en tant que forme ultime de courage. Cette leçon commence par souligner le courage nécessaire pour être nous-mêmes même lorsque nous sommes seuls dans nos activités préférées. Les élèves identifieront une qualité/préférence unique qu'ils ont et qu'ils ont été timides ou réticents à partager avec les autres.

Concept(s) de gentillesse

Courage, Bienveillance

Calendrier de la leçon

45 minutes

Matériaux nécessaires

- ☐ Modèle de haricot de Lima (voir ci-dessous)
- ☐ *Un mauvais cas des rayures* par David Shannon
- ☐ Fournitures d'écriture

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 :

- Identifier des qualités et des intérêts uniques sur eux-mêmes.
- Utilisez le courage d'être eux-mêmes, même lorsqu'ils sont seuls dans leurs préférences.

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

- Permettez aux élèves de dessiner une image de leur qualité ou de leur intérêt unique.
- Jumelez les élèves pendant l'activité pour partager leurs réponses à un niveau plus petit avant que toute la classe ne partage.



Partager

3-5 minutes

Au cours de notre dernière unité, nous nous sommes concentrés sur la responsabilité. Examinons à quoi ressemble la responsabilité dans différentes situations.

Comment pouvons-nous être responsables...

- Dans la cuisine?
- Dans nos chambres ?
- Sur le bus?
- Sur le terrain de jeu?
- À la cafétéria?

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



Inspirer

C'est quoi Courage ?

5-7 minutes

Expliquez que le courage signifie que vous êtes courageux face à des circonstances nouvelles ou difficiles. Cette unité se concentrera sur le courage nécessaire en nous-mêmes, avec les autres et en ce qui concerne notre communauté. Nous terminerons par le type ultime de courage : la gentillesse ! Lorsque nous utilisons le courage pour être gentils, nous nous sentons mieux dans notre peau et aidons les autres à se sentir mieux aussi !

- Courage d'être soi-même : Cela peut sembler idiot, mais il faut du courage pour être 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 ? Alors, comment cela se connecte-t-il au courage? Il faut du courage pour être VOUS en tout temps ! Parfois, les autres n'aimeront pas ce que vous aimez ou pourraient se moquer de vous parce que vous semblez ou agissez différemment. Vous pouvez faire preuve de courage pour rester fidèle à vos croyances, même lorsque vous ne vous intégrez peut-être pas.



Habiller

20 minutes

Histoire courageuse : *Un mauvais cas des rayures* par David Shannon

Lien de lecture à haute

voix : <https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=cKaQXmRvpvw>

Cette histoire parle d'une fille nommée Camilla qui veut désespérément s'intégrer et être comme tout le monde. Dans sa quête pour être comme eux, elle perd ce qui la rend unique ! Au final, elle use de courage pour être elle-même en admettant une préférence unique qu'elle a et que les autres de sa classe méprisent : les haricots de Lima ! Après avoir lu l'histoire, utilisez les questions suivantes pour orienter la discussion :

- Comment Camilla s'est-elle sentie à propos du premier jour d'école ? De quoi t'inquiètes-tu quand tu commences une nouvelle classe ?
- Quel était l'objectif principal de Camilla pour son premier jour d'école ?
- Ce qui lui est arrivé ?
- Qu'est-ce qui a causé son "cas des rayures" ?
- Comment a-t-elle pu « guérir » son cas de rayures ?

Maintenant que nous avons lu cette histoire, pensons aux moments de notre vie que nous avons nous aussi eus un "mauvais cas de rayures". Si vous avez le temps, racontez une expérience personnelle qui vous concerne, que ce soit en grandissant ou en tant qu'enseignant. Voici un exemple : « Quand j'ai commencé à enseigner, je voulais être le meilleur enseignant de tous. J'ai vu de nombreux autres enseignants utiliser des mouvements de la main pour aider les élèves à se souvenir de nouveaux concepts. J'ai décidé que ce devait être la seule façon d'être un enseignant "cool", alors j'ai essayé. Devinez quoi ? J'étais TERRIBLE ! Mes élèves étaient toujours confus et mes mouvements de la main les bouleversaient parce que je ne savais pas ce que je faisais. J'ai eu un « mauvais cas de rayures » parce que j'essayais d'être comme tous les autres enseignants de ma classe ! J'ai finalement réalisé que mon talent spécial, et celui dont j'étais assez timide au début, était de faire de petites chansons pour nous aider à tous nous souvenir. Mon « haricot de Lima », c'était mes chansons ! Une fois que j'ai arrêté et utilisé mon talent de chanteur, j'ai pu être le meilleur professeur possible. Il fallait du courage pour être moi-même, même si c'était différent de tous les autres professeurs.

Donnez à chaque élève un haricot de Lima vierge. D'un côté, demandez-leur d'écrire ou de dessiner un moment où ils ont eu un "mauvais cas de rayures" en suivant la foule et en faisant ce que tout le monde voulait, au lieu de ce qu'ils voulaient personnellement. De l'autre côté, écrivez ou dessinez quelque chose d'unique sur vous-même ; quelque chose que vous aimez ou qui vous passionne, mais qui pourrait vous démarquer de vos amis. (J'adore les tests de vitesse en mathématiques, même si tout le monde les déteste !).



Refléter

5 minutes

Après avoir terminé les haricots de Lima, ramassez-les et lisez-les à haute voix à la classe. Si le temps le permet, demandez à la classe de deviner quelle qualité unique appartient à chaque élève.

- Fournissez une rétroaction positive aux élèves au fur et à mesure qu'ils s'identifient.
- Rappelez-leur que le simple fait de partager une qualité personnelle demande du courage!

En vieillissant, il peut être de plus en plus difficile d'être soi-même. Il faut du courage pour être soi-même, même face à la pression des pairs de nos amis. Cependant, ce sont ces qualités uniques qui rendent chacun de nous spécial ! Faites preuve de gentillesse envers vous-même cette semaine en faisant preuve de courage pour défendre ce en quoi vous croyez. C'est normal d'être différent !



Idées d'extension

- Créez un tableau d'affichage "Courage to Be Me" avec un géant photo de la couverture de l'histoire au centre. Ajoutez tous les haricots de Lima au tableau d'affichage pour mettre en évidence les qualités uniques trouvées dans votre classe.
- DANShantez un sac de mélange de soupe aux haricots, mettez en évidence le nombre de types de haricots différents qui composent cette délicieuse soupe. Prenez le temps d'identifier tous les haricots à l'aide d'images et de livres, puis si possible, faites cuire la soupe !

RAK Notebook Prompt (Voir RAK Notebook Project dans l'unité Respect pour plus de détails):

- Dessinez un carré au centre de votre cahier. Assurez-vous qu'il est très grand pour pouvoir écrire à l'intérieur.
- En haut du carré, écrivez COURAGE.
- Divisez votre carré en 3 à 5 bandes.
- Coloriez chaque bande d'une couleur différente.
- Écrivez une qualité personnelle unique sur vous-même sur chaque bande.



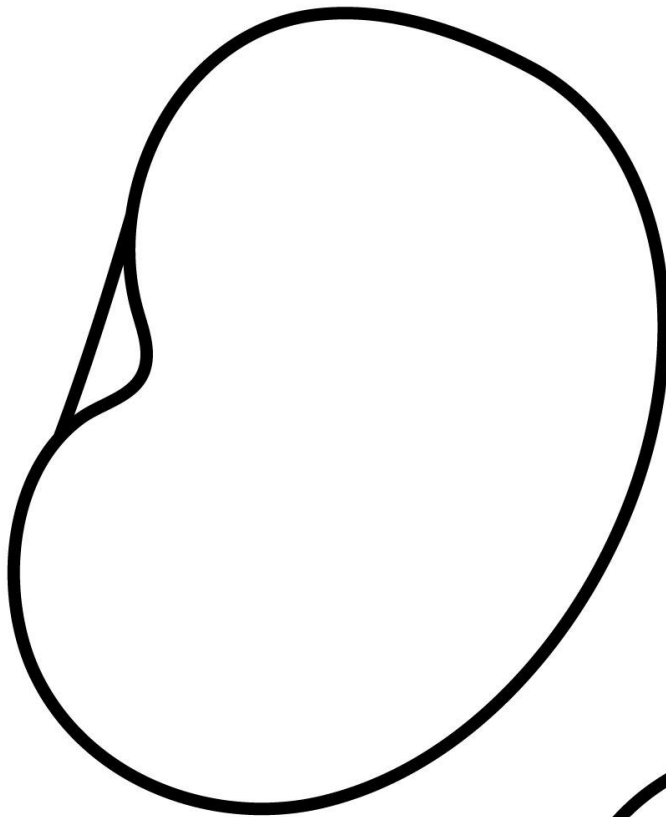
DÉSIGNÉ PAR CASL
COMME PROGRAMME
RECOMMANDÉ POUR
L'APPRENTISSAGE SOCIAL
ET ÉMOTIONNEL.

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

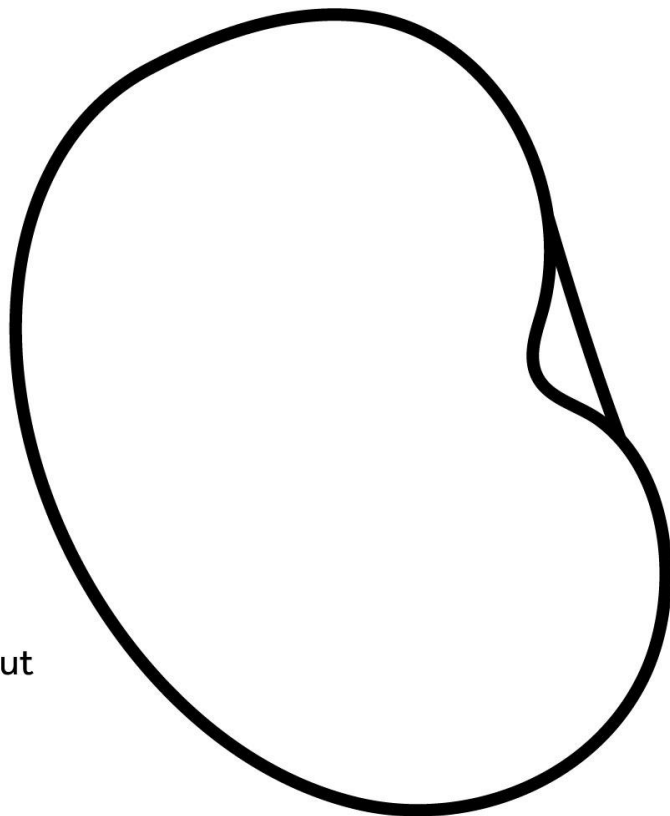
Kindness in the Classroom® a atteint ou dépassé tous les critères de CASL pour une programmation SEL de haute qualité. Kindness in the Classroom® a reçu la plus haute distinction de CASL pour une programmation SEL de haute qualité.

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

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®



Write or draw a time when you had a bad case of the 'stripes' by following the crowd and doing what everyone else wanted, instead of what you personally wanted.



On this side, write or draw something unique about yourself—something you enjoy or that excites you, but might make you stand out from your friends.