

Affirmation Mobile

Cette 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 à travers la création d'un mobile d'affirmation.

Sous-concept(s) de courage

Gentillesse

Calendrier de la leçon

45 minutes.

Matériaux nécessaires

- ☐ Pailles
- ☐ Trombones
- ☐ Nuages d'affirmation pour chaque élève

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 3 à 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 divers types de courage, il y a encore un autre objectif qui est tout aussi précieux : le courage de répondre avec bienveillance. 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 leur affirmation à l'enseignant ou à un autre élève pendant qu'ils écrivent les mots sur chaque nuage.
- 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.

- Créez une chanson à remplir pour les affirmations que les volontaires veulent partager et demandez à la classe de la chanter plusieurs fois. Vous pouvez utiliser la mélodie pour "Je suis libre, je suis illimité". <https://youtu.be/qrETJUjRDIE> Exemple : je suis *braver*, Je suis *intelligent*. Je peux *balancer très haut*. Je suis *bienveillance*, Je suis *bon en coloration*. En ce moment, En ce moment !



Partager

5 minutes

Demandez aux élèves de se rassembler dans votre temps de cercle ou dans votre secteur communautaire.

Comment pouvons-nous être responsables...

- *Dans la cuisine ou 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 ?

7-10 minutes

Expliquez que le courage signifie que vous êtes courageux face à des situations nouvelles ou difficiles. Cette unité se concentrera sur le courage en ce qui concerne la gentillesse. Être gentil exige que nous soyons courageux et prêts à essayer quelque chose de nouveau ou de difficile avec nous-mêmes, les autres et même nos espaces (comme notre classe ou 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 soi-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 ?
- Bonté 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 notre école le merveilleux environnement d'apprentissage que nous avons aujourd'hui !

Qu'est-ce qu'une Affirmation ?

7-10 minutes

Expliquez qu'une façon de vous montrer de la gentillesse est d'utiliser des affirmations. L'affirmation est un mot long qui signifie "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 vous vous sentez bien dans votre peau, plus vous avez de courage pour être courageux dans des situations nouvelles et difficiles, comme le premier jour d'école !



Habiliter

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 un mobile d'affirmation en utilisant les nuages ci-dessous. Chaque nuage a un démarreur de phrase qui encourage une affirmation différente à compléter par les élèves. Il y a aussi des nuages vides pour que les étudiants avancés puissent compléter des affirmations supplémentaires si nécessaire.

- Réfléchissez à quelques réponses en utilisant chaque entrée de phrase comme une classe pour modéliser l'activité.

La meilleure chose à propos de moi est _____.

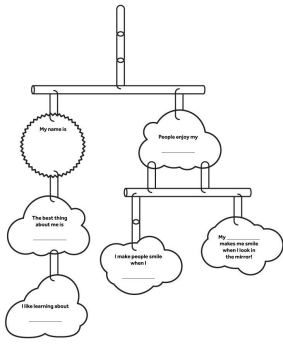
Mon _____ me fait sourire quand je me regarde dans le miroir !

J'aime apprendre sur _____.

Les gens apprécient mon _____.

Je fais sourire les gens quand je _____.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®



- Demandez à chaque élève de remplir chaque affirmation, en ajoutant une image à l'arrière du nuage.
- Assemblez les mobiles en suivant les instructions suivantes : <http://www.enchantedlearning.com/crafts/mobiles/straws/>

Voici une image pour ceux qui n'ont pas accès à Internet. Les pailles sont horizontales, passant à travers les trombones. Variez simplement le nombre de trombones pour équilibrer chaque niveau du mobile. Fixez les nuages d'affirmation au bas de chaque chaîne de trombones.

- Accrochez vos mobiles d'affirmation au-dessus des bureaux des étudiants/espaces personnels si possible. Sinon, renvoyez-les chez eux et encouragez-les à les accrocher au-dessus de leur lit pour leur rappeler le courage qu'ils ont d'être gentils avec eux-mêmes !



Refléter

5-7 minutes

Après avoir terminé les mobiles, encouragez chaque enfant à lire une affirmation à haute voix à la classe.

- 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

- À la maison, demandez à chaque élève de lire une de ses affirmations avec ses parents quotidiennement avant de se coucher ou au lever le matin. Chaque petite touche de gentillesse infusée dans leur journée peut leur donner le courage d'être gentils avec les autres aussi !



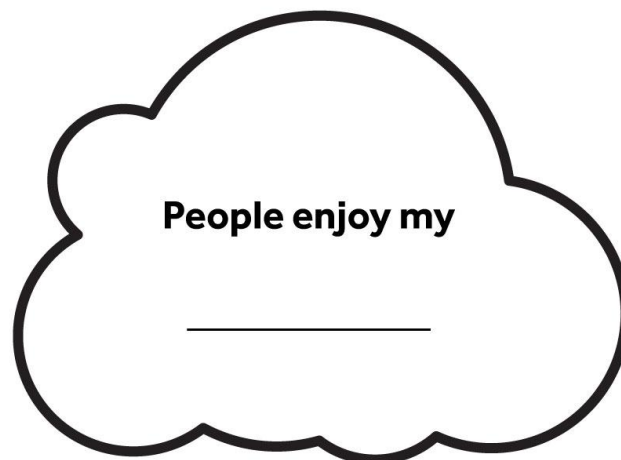
**DÉSIGNÉ PAR CASEL
COMME PROGRAMME
RECOMMANDÉ POUR
L'APPRENTISSAGE SOCIAL
ET ÉMOTIONNEL.**

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/>

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®



RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®