

Cartes d'auto-affirmation

LA GENTILLESSE AU-DELÀ DE LA CLASSE™
PETIT GROUPE • OPTION 1 • COURAGE

Calendrier de la leçon

25-30 minutes

Matériaux

- ❑ 3 fiches/élève
- ❑ Crayons/Marqueurs
- ❑ Courage affiche (facultatif)



Partager

Définir le courage : LE COURAGE, C'EST ÊTRE COURAGEUX LORSQUE FACE À DES CIRCONSTANCES NOUVELLES OU DIFFICILES. (Montrez l'affiche Courage si vous le souhaitez.) Nous pensons souvent que le courage est fort et intrépide. Cependant, le courage signifie également rester fidèle à qui vous êtes et embrasser ce qui vous rend différent, plutôt que de le cacher, ce qui peut parfois sembler effrayant ou difficile. En groupe, réfléchissez à une chose unique à propos de chaque personne du groupe :

- Quelle est une chose unique à votre sujet que les autres ne connaissent peut-être pas ?

Si le temps le permet, demandez à chaque personne de votre groupe de répondre. S'il n'y a pas assez de temps ou si votre groupe est trop grand, visez 5 à 10 réponses d'âges différents.



Inspirer

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-même, 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 !



Habiliter

Expliquez qu'aujourd'hui, chaque élève créera des cartes d'affirmation de soi que nous pourrions nous lire à haute voix tous les jours. Ce sont des déclarations sur nous-mêmes qui nous élèvent, nous apportent de la joie et nous rappellent pourquoi nous sommes si spéciaux. Divisez le groupe en petits groupes par niveau (PK-2 et 3-6).

Dans le groupe des plus jeunes, chaque élève créera 3 cartes différentes qui répondront à l'invite « Je suis spécial parce que... »

Dans le groupe plus âgé, chaque élève écrira 3 affirmations (déclarations édifiantes) sur lui-même. Ils doivent être vrais et précis. (Exemple : "Je suis cool !" n'est pas spécifique. "Je suis un grand pianiste" c'est mieux !)

- Si le temps le permet, invitez les élèves à faire preuve de courage pour lire à haute voix au moins une carte avec leur groupe.
- Envoyez les cartes à la maison et encouragez les élèves à les mettre dans un endroit où ils pourront les lire chaque matin pendant qu'ils se préparent pour l'école (sous leur oreiller, à côté de leur lit, sur la salle de bainmiroir, etc.)



Refléter

Guidez une conversation sur le COURAGE d'être gentil avec vous-même.

- Comment faut-il du courage pour être gentil avec VOUS ?
- En quoi cela vous blesse-t-il lorsque vous pensez ou dites des choses négatives sur vous-même ?
- Que pouvons-nous faire si nous voyons ou entendons nos amis utiliser des mots négatifs pour se décrire ? (Je suis stupide, je ne comprendrai jamais, etc.)



