

Mon endroit heureux

C'est la première leçon de l'unité de soins. Pour démarrer la conversation du bon pied et renforcer le concept de respect de l'unité précédente, les élèves créeront des tableaux de collage "My Happy Place" à utiliser lorsqu'ils se sentent bouleversés ou ont du mal tout au long de la journée scolaire.

NOTE: 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 souhaite collaborer ! C'est un excellent moyen de montrer que vous vous souciez également de leur orientation académique.

BienveillanceSeuh-Concept(s)

Compassion,Gentillesse

Calendrier de la leçon

45 minutes

Matériaux nécessaires

- ☐ Différentes tailles de carton
- ☐ Bâton de colle
- ☐ Ciseaux pour chaque enfant
- ☐ Magazines ou images imprimées sur Internet
- ☐ Fournitures artistiques de base
- ☐ Paillettes (facultatif)
- ☐ Modge Podge (facultatif)
- ☐ Du papier brouillon de différentes textures (facultatif)
- ☐ Articles recyclés (facultatif)

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.

Objectif de la leçon

Les étudiants vont :

- Créez un collage personnalisé représentant 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

Jeans la première unité, nous avons parlé de l'importance du respect de soi comme 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'élargir ou d'approfondir vos soins personnels pour inclure des objectifs à long terme (comme faire de l'exercice 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 cartons de différentes tailles parmi lesquels les élèves pourront choisir.
- Fournir un produit fini pour faciliter la visualisation.



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

Voir la dernière page pour les
détails.



Partager

3 minutes

Demandez aux élèves de se rassembler dans votre temps de cercle ou dans votre secteur communautaire.
Demandez-leur de partager une façon dont ils ont montré du respect à un ami cette semaine.

(Fournir des exemples si nécessaire.)



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. 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 compagnie !

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

5-7 minutes

Expliquez que prendre soin de soi consiste à prendre le temps de prendre soin de soi. Cela peut sembler idiot, mais 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).



Habiliter

30 minutes

Aujourd'hui, chaque personne créera son propre collage spécial "My Happy Place" en utilisant des images de magazines ou des images imprimées sur Internet, des fournitures d'art et du carton. Ceci est votre propre tableau; personne ne peut vous dire quoi mettre dessus, comment le fabriquer ou même l'utiliser avec vous.
C'est pour vous seul.

Étape 1:

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Chaque élève choisira un morceau de carton pour son collage. Assurez-vous d'offrir des tailles différentes car certains étudiants peuvent se sentir dépassés par cette tâche, tandis que d'autres voudront plus d'espace. Écrivez le nom de l'élève au tableau et demandez-lui de mettre de la colle et des paillettes sur les lettres pour les rendre brillantes. Remarque : Si les paillettes ne sont pas possibles/désirées, ont chaque étudiant écrivez son nom sur une fiche et collez-la au centre du tableau.

Étape 2:

Pendant que les paillettes sèchent, permettez aux élèves de trier des magazines pour trouver des images qui les rendent heureux à l'intérieur. Pour leur donner inspiration et clarté, montrez-leur votre collage fini et expliquez pourquoi vous avez choisi vos photos. Par exemple, "Ce chien me rend heureux parce qu'il me fait penser à mon chien, Taches de rousseur, à la maison." Les élèves peuvent découper des images, dessiner sur des morceaux de papier ou même créer du bonheur à partir de textures et d'objets recyclés. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse quant à ce qu'ils mettent dans leurs collages, tant qu'ils peuvent expliquer comment le résultat final les rend heureux. Demandez-leur de coller tous leurs choix sur leur tableau. Remarque : Pour prolonger la durée de vie de ces planches, envisagez de les peindre avec du Mod Podge ou de les plastifier.

Étape 3:

Une fois tous les collages terminés, expliquez aux élèves qu'ils utiliseront leur Tableau "My Happy Place" tout au long de l'année pour les aider lorsqu'ils se sentent déprimés ou contrariés. Les élèves peuvent sortir leur tableau et discuter de certaines des images 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 laissons des sentiments négatifs rester trop longtemps à l'intérieur, nous ne faisons pas preuve de gentillesse. Notre attitude commence à changer et il devient plus difficile de respecter et de faire preuve de gentillesse envers les autres à cause de tous ces sentiments dégueulasses. L'utilisation de votre tableau "My Happy Place" peut vous aider à vous sentir positif à nouveau rapidement !

- À l'aide de votre propre tableau, montrez comment utiliser le collage pour changer vos sentiments. Une idée est de guider une personne à travers un changement d'attitude en pointant du doigt plusieurs images et en lui demandant comment les images apportent le bonheur.
- Vous devrez créer un signal ou un plan pour vos élèves quand ils veulent/ont besoin de cette capacité d'adaptation.
- Vous devrez également sélectionner un emplacement spécial pour que les élèves stockent leurs planches.



Refléter

5-10 minutes

Demandez à chaque élève de partager 1 à 2 éléments de ses collages avec la classe. Les élèves n'ont pas à montrer l'intégralité de leur tableau s'ils ne le souhaitent pas. Insistez sur le fait que ces tableaux sont personnels et que certaines personnes peuvent ne pas se sentir complètement à l'aise pour partager tout ce qu'elles y mettent. Posez les questions suivantes pendant que les élèves sélectionnent certaines images :

- Comment cette image vous fait-elle sentir?
- Pourquoi as-tu mis cette photo sur ton tableau ?
- Cette image vous rappelle-t-elle une personne, un lieu, une chose ou moment de plaisir dans votre vie?



Idées d'extension

- At Home Extension : Prenez une photo de chaque collage « Happy Place » et envoyez-le à la maison avec les parents. Expliquez l'activité et invitez-les soit à fabriquer la leur à la maison, soit à utiliser l'image lors de luttes avec leurs enfants pour diminuer les émotions négatives.



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/>