

Chasse au trésor de la gratitude

Cette leçon présente aux élèves le concept de gratitude et leur donne l'occasion de comprendre ce que la gratitude signifie pour eux dans la vie quotidienne et ordinaire. Le but de cette activité est d'amener les élèves à prendre conscience des petites choses pour lesquelles ils sont (ou, peut-être, devraient être) reconnaissants et que la gratitude n'a pas besoin d'être un grand geste ; nous pouvons être reconnaissants même pour des choses ordinaires.

Sous-Concept(s)

Compassion, Gratitude, Helpénitude, gentillesse

Calendrier de la leçon

45 minutes

Matériaux nécessaires

- ☐ Document de chasse au trésor (ci-joint)

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 :

- Définir la gratitude.
- Reconnaissez les différentes choses pour lesquelles ils sont reconnaissants.
- Montrez de la gratitude envers ceux qui se montrent utiles.

Lien avec l'enseignant/Prendre soin de soi

Obligeance. Le mot seul peut évoquer à la fois des images positives et négatives. Êtes-vous du genre à tout aider ? Ou êtes-vous de ceux qui évitent d'aider parce que vous n'arrivez pas à trouver le temps ? Trouver un équilibre en matière de serviabilité est vital pour la préservation de soi dans cette profession.

Établir et maintenir des limites claires avec votre équipe, votre école et, oui, même votre propre famille, vous aidera à mieux organiser votre temps, vous permettant ainsi de vous associer à l'aide que vous fournissez ou de trouver le temps de participer à plus reprises. La serviabilité est un trait de caractère formidable, mais peut souvent être surestimée avec les enseignants.

Exprimez-vous lorsque vous êtes imposé.

Personne n'aime un assistant grincheux ! Besoin d'idées sur COMMENT dire non?

Consultez cette

ressource : <http://teacherhabits.com/effective-way-teachers-say-no/>

Conseils pour les apprenants diversifiés

- Activer le sous-titrage de la vidéo pour les élèves malentendants/limites.
- Le document comporte des espaces permettant aux élèves de dessiner leurs idées s'ils ne sont pas à l'aise d'écrire à leur sujet.
- Gardez à l'esprit les antécédents socio-économiques des étudiants; les élèves en situation de pauvreté peuvent avoir plus

de mal à penser aux choses de tous les jours pour lesquelles être reconnaissants, alors guidez la discussion si nécessaire pour vous assurer que toutes les contributions des élèves sont valorisées et respectées

- Gardez à l'esprit les limites physiques des élèves; s'il y a des élèves en fauteuil roulant, par exemple, qui ne peuvent pas marcher, exprimer sa gratitude pour les jambes qui peuvent marcher et courir pourrait être insensible. Voir les notes ci-dessous.



Partager

5-7 minutes

- Demandez aux élèves ce qu'ils pensent que signifie le mot gratitude. Notez les mots clés à partir de leurs définitions sur le tableau ou le projet sur le tableau intelligent.
- Dites aux élèves que vous allez rédiger une définition de la gratitude basée sur les mots-clés que vous avez notés. Commencer la définition comme ceci : Gratitude signifie : (reconnaissant, content, reconnaissant, heureux de ce que vous avez).
 - Choisissez environ trois éléments clés que vous pouvez intégrer à la définition. Gardez-les simples pour que les élèves puissent s'en souvenir.
 - Liez la gratitude à l'attitude : ressentir de la gratitude = attitude positive.

Je Dans cette leçon, nous allons en apprendre davantage sur la gratitude et les diverses choses pour lesquelles nous sommes reconnaissants, en particulier les petites choses dont nous ne réalisons pas que nous sommes reconnaissants. Parfois, nous appelons cela prendre quelque chose « pour acquis ». Nous supposons simplement que toutes les choses dont nous avons besoin et que nous aimons seront toujours disponibles pour nous, et nous arrêtons donc de les considérer comme spéciales. Mais, vraiment, la plupart des choses que nous avons et que nous apprécions au quotidien sont spéciales, et elles nous manqueraient si elles disparaissaient !

Quelles sont certaines choses qui, si elles disparaissaient maintenant, vous manqueraient ou se sentiraient tristes ?

Invitez les élèves à répondre.

Associez la gratitude à la bienveillance : souvent, les personnes et les choses que nous apprécions sont des personnes et des choses qui aident à prendre soin de nous et de nos besoins d'une manière ou d'une autre.



Inspirer

5-7 minutes

Regardez les 25 raisons d'être reconnaissant de Kid President sur YouTube [3:46] - <https://www.youtube.com/watch?v=yA5Qpt1JRE4>

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

C'est une vidéo amusante que les enfants apprécient; Kid President fait du bon travail en choisissant des choses communes et stupides pour lesquelles il est reconnaissant. Cela amènera vos élèves à réfléchir à des choses de tous les jours pour lesquelles ils peuvent également être reconnaissants.

Si vous n'avez pas accès à un tableau intelligent, à Internet ou à d'autres moyens pour montrer la vidéo, vous pouvez utiliser la liste suivante d'éléments du quotidien pour faire réfléchir vos élèves (ou utiliser des exemples d'élèves tirés de leurs réponses ci-dessus) :

- Des fontaines à eau à l'école qui nous donnent de l'eau propre à boire quand nous le voulons.
- Dormir (Notre cerveau a besoin d'une chance de redémarrer ! Pouvez-vous imaginer si vous n'avez jamais dormi ?!)
- Dents (comment mangerions-nous autrement ?)
- Doigts (En quoi la vie serait-elle différente si vous n'aviez pas de doigts ?)
- Couleurs
- Conducteurs d'autobus
- Argenterie
- Aliments préférés
- Fins de semaine!

Lors de la liste des attributs physiques pour lesquels nous sommes reconnaissants, tenez compte des élèves ayant des limitations physiques, des handicaps ou des différences. (Par exemple, s'ils sont en fauteuil roulant et que les chaussures ne sont peut-être pas aussi importantes ; ou s'il y a un élève avec une difformité physique des mains, les doigts peuvent ne pas être indiqués.) Ce n'est pas pour décourager d'autres étudiants sans ces limitations ne soient pas reconnaissants pour leurs capacités, mais il est important d'être sensible à tous les apprenants.



Habiliter

10-15 minutes

Le but de cette activité est d'amener les élèves à prendre conscience des petites choses pour lesquelles ils sont (ou, peut-être, devraient être) reconnaissants.

C'était une liste amusante de Kid President, n'est-ce pas? Nous allons partir sur une gratitudechasse au trésoraujourd'hui. Utilisez le document ci-joint pour prendre des notes sur les petites choses dont vous êtes reconnaissant ici à l'école (ou à la maison, si cela se fait à la fin de la journée). Cochez l'élément lorsque vous voyez ou expérimentez quelque chose pour lequel vous êtes reconnaissant et écrivez ce pour quoi vous êtes reconnaissant ou dessinez une image rapide de celui-ci. Lors de la réunion (de clôture ou du matin), nous partagerons nos découvertes de chasse au trésor !



Refléter

5 minutes

La gratitude ressemble beaucoup à ce que nous avons étudié dans notre dernière unité : RESPECT et BONTÉ. Saviez-vous que lorsque vous vous sentez reconnaissant ou reconnaissant, vous êtes plus heureux ? Les scientifiques ont montré que reconnaître quand nous nous sentons reconnaissants déclenche la joie de notre cerveau. La science montre que

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

lorsque nous faisons des choses gentilles pour les autres pour les rendre heureux, lorsque nous prenons soin d'eux, nous sommes également heureux. Ces idées sont toutes liées ! N'est-ce pas cool ? ! Avez-vous remarqué si vous vous sentiez plus heureux aujourd'hui alors que vous étiez à la recherche de choses pour lesquelles vous étiez reconnaissant ? Et si nous passions du temps à vraiment apprécier toutes les choses que nous avons ou expérimentons ? Comment pouvons-nous montrer de la gratitude envers les autres quand ils sont serviables et gentils ?



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/>

Gratitude = Attitude positive !

Quelles sont les choses que vous avez remarquées aujourd'hui et dont vous n'aviez même pas réalisé que vous étiez reconnaissant ?

Soyez à l'affût aujourd'hui des choses ci-dessous!

Remarquez ce que vous ressentez lorsque vous pensez à des choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant.

Quelque chose de petit pour lequel vous êtes reconnaissant :	Quelque chose de GRAND pour lequel vous êtes reconnaissant :	Une personne dont vous êtes reconnaissant :	Une chambre pour laquelle vous êtes reconnaissant :	Une règle que tu es reconnaissant pour:
Une odeur pour laquelle vous êtes reconnaissant :	Une fourniture scolaire dont vous êtes reconnaissant :	Un aliment dont vous êtes reconnaissant :	Un animal dont vous êtes reconnaissant :	Une matière scolaire pour laquelle vous êtes reconnaissant :
Un vêtement dont vous êtes reconnaissant :	Une personne à l'école dont vous êtes reconnaissant :	Un endroit spécial pour lequel vous êtes reconnaissant :	Un ami dont vous êtes reconnaissant :	Une personne à la maison dont vous êtes reconnaissant pour :