

Connexion de compassion : Émotions quotidiennes

Cette leçon offre aux élèves l'occasion d'acquérir des compétences en matière de compassion et d'être bienveillant envers ce que les autres ressentent. Cette leçon est la première partie de deux parties.

Sous-Concept(s)

Bienveillance, Bienveillance

Calendrier de la leçon

30-40 minutes

Matériaux nécessaires

- ❑ Des articles intéressants à lire pour se préparer aux questions liées à la science des émotions
[:https://www.verywell.com/how-many-emotions-are-there-2795179](https://www.verywell.com/how-many-emotions-are-there-2795179)
et
<https://www.verywell.com/understand-body-language-and-facial-expressions-4147228>

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 :

- Appliquer leur compréhension des sentiments et des émotions et prédire comment les autres peuvent se sentir en réponse à différentes situations.

Lien avec l'enseignant/Prendre soin de soi

L'acte de compassion envers les autres semble souvent facile pour nous adultes lorsque nous regardons un documentaire émouvant ou un journal télévisé. Cependant, la lutte pour faire preuve de compassion au sein de notre propre communauté est parfois un peu plus difficile. On devient immunisé contre le sans-abri à l'enseigne ou la mère célibataire aux prises avec les colis. Cette semaine, jetez un coup d'œil concentré sur votre communauté, votre école et même votre classe. Qui pourrait être dans le besoin que vous avez peut-être négligé dans le passé ? Faire preuve de compassion envers votre environnement immédiat peut vraiment augmenter la connectivité avec vos élèves, vos pairs et votre communauté dans son ensemble. Lorsque nous sommes connectés, nous sommes présents, alors jetez un coup d'œil autour de vous. Qui est passé entre les mailles du filet ? Comment votre compassion peut-elle vous aider à rester en contact avec votre école ?

Conseils pour les apprenants diversifiés

- Les enfants autistes peuvent avoir du mal à reconnaître les émotions dans les expressions faciales des gens. Si vous avez des élèves qui trouveront cette leçon difficile, vous pouvez effectuer l'activité en grand groupe (vs. paires) ou travailler avec cet élève (ou groupe d'élèves) vous-même (ou avec un assistant de classe) pour aider à guider la conversation.
- Pour la conclusion, vous pouvez laisser les élèves de ce groupe étudier l'image plus en profondeur et leur donner des émotions spécifiques à travailler sur la reconnaissance en fonction de l'image. À quoi ressemble le bonheur ? À quoi ressemble la tristesse ? Donnez à

ces élèves des choses précises à rechercher (froncer les sourcils, sourire, sourcils froncés, grands yeux) et à associer à une émotion.



Partager

5-7 minutes

Quand vous entendez le mot émotions, à quoi pensez-vous ?

Invitez les élèves à répondre.

Montrez une image des personnages de Disney Inside Out : Joie, Tristesse, Colère, Dégoût et Peur.



Source : http://disney.wikia.com/wiki/The_Emotions

Qui reconnaît ces personnages ? Que représentent-ils ?

Invitez les élèves à répondre.

Nous pensons souvent à des émotions comme la joie (ou le bonheur), la tristesse, la peur ou la colère. Certains scientifiques pensent que les humains ont huit émotions universelles ; cela signifie que tous les humains, peu importe qui vous êtes ou d'où vous venez, éprouvent ces huit émotions : joie, tristesse, peur, colère, dégoût, confiance, surprise et anticipation.

Écrivez ces émotions au tableau ou projetez-les sur le tableau intelligent.

Quels mots de cette liste sont des mots nouveaux pour vous ?

Invitez les élèves à répondre ; ils peuvent avoir besoin d'aide pour surmonter le dégoût, l'anticipation et peut-être la confiance.



Inspirer

5-7 minutes

Les scientifiques nous ont également dit que nous avons environ 42 muscles dans nos visages qui créent des expressions faciales qui montrent l'émotion. N'est-ce pas incroyable? Les scientifiques nous disent également que la plupart de la façon dont nous communiquons avec les autres (rappelez-vous quand nous avons appris la communication ?) ne se produit pas avec ce que nous disons, mais à travers ce que nous faisons, notre langage corporel ! Nos expressions faciales constituent une bonne partie de ce langage corporel.

Tout le monde, entraînons-nous à faire des grimaces qui montrent les huit émotions universelles (notez si les élèves utilisent aussi naturellement leurs mains pour aider à exprimer l'émotion) :

1. Ok, sur "3", faites un visage heureux. 1 - 2 - 3 !
2. Au « 3 », faites une grimace triste. 1 - 2 - 3 !
3. Au « 3 », faites une grimace effrayée. 1 - 2 - 3 !
4. Au « 3 », faites une grimace en colère. 1 - 2 - 3 !
5. Ok, au « 3 », faites une grimace qui montre que vous êtes dégoûté. 1 - 2 - 3 !
6. Au « 3 », faites un visage qui montre la confiance. 1 - 2 - 3 ! (Celui-ci sera plus difficile ! Il peut être difficile à faire ou à identifier, mais encouragez leurs efforts !)
7. Au « 3 », faites une grimace surprise. 1 - 2 - 3 !
8. Ok, sur "3", faites un visage qui donne l'impression que vous attendez quelque chose de bien (c'est de l'anticipation). 1 - 2 - 3 !

Bien! Je pense que vous comprenez tous à quoi ces émotions peuvent ressembler à l'extérieur. Commentez l'usage des mains si vous l'avez remarqué; les élèves ont probablement fait cela automatiquement (se mettre les mains face à face en signe de surprise ; mettre les mains en l'air en défense ou au-dessus de leur tête par peur, etc.)



Habiliter

12-15 minutes

Nous allons maintenant voir avec quelle facilité nous pouvons identifier les émotions lorsque nous les voyons sur le visage des autres.

Utilisez l'image jointe ou d'autres images que vous avez.

Pour cette activité, demandez aux élèves de participer à une [pensez au partage à deux](#). Mettez les élèves en groupes de deux et invitez les deux étudiants à tour de rôle ce qu'ils voient sur les images (1-9) et pourquoi ces personnes pourraient ressentir cette émotion.

Soit se promener avec les photos ou affichez-les sur le tableau intelligent. Invitez les élèves à discuter avec leur partenaire des huit émotions qu'ils pensent que chaque personne éprouve et de ce qui pourrait se produire pour que cette personne porte cette expression et ressente cette émotion.

1. Regardez attentivement l'un des visages.
2. Identifier l'émotion exprimée.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

-
-
3. Expliquez pourquoi cette personne pourrait ressentir cela.



Refléter

5-7 minutes

Ce qu'il est important de comprendre dans cette leçon, c'est que tout le monde dans le monde, peu importe qui vous êtes, ressent ces émotions. Et, nous faisons tous des expressions très similaires lorsque nous ressentons ces émotions, il est donc assez facile de reconnaître quand quelqu'un est triste, effrayé, contrarié ou heureux. Rappelez-vous comment nous avons parlé d'être une aide avant? Que pensez-vous que les assistants voient vraiment bien chez les autres ?

Invitez les élèves à répondre.. Demandez aux élèves de dire « émotions » ou « expressions faciales qui montrent des émotions », etc.

Oui, les aides sont douées pour voir quand les gens ont peur, sont contrariés ou tristes, et cela les pousse à vouloir aider. Il y a une autre émotion à l'intérieur de nous appelée compassion dont nous parlerons dans notre prochaine leçon. La compassion est un peu comme une émotion de superpuissance qui aide à nous transformer en aides. Nous reconnaissons souvent la compassion par ce que quelqu'un fait ou dit par rapport à ce que vous voyez sur son visage. Nous en reparlerons cependant dans la prochaine leçon.

Aujourd'hui, cependant, passez du temps à étudier les visages des gens. Voyez si vous pouvez dire, juste par ce que vous voyez, comment ils se sentent. Si vous remarquez quelqu'un qui a l'air triste ou contrarié, que pouvez-vous faire pour montrer de la gentillesse envers cette personne et lui montrer que vous vous souciez de ce qu'elle ressent ? Parfois, vous pouvez aider en reconnaissant simplement qu'ils sont tristes et que vous les avez remarqués. Dire simplement : « Hé ! Tu as l'air triste. Êtes-vous d'accord? » peut les faire se sentir mieux.



Idées d'extension

- Pour une connexion scientifique, vous pouvez faire plus avec les 42 muscles faciaux. Montrez une image de ces muscles ou faites une recherche sur les principaux muscles qui bougent nos yeux et notre bouche pour former des expressions et demandez aux élèves de faire diverses expressions en pleine conscience et de sentir les muscles bouger comme ils le font. Il faut plus de muscles pour froncer les sourcils que pour sourire, vous pouvez donc dire aux élèves de travailler moins et de sourire plus !
- Si vous avez plus de temps, vous pouvez terminer la leçon en jouant un clip de Inside Out lorsque Riley n'a pas ses émotions pour l'aider (la scène où elle s'enfuit de chez elle et monte dans le bus). Vous pouvez prolonger la discussion en expliquant comment nos émotions, même des émotions comme la tristesse, la colère et la peur, sont bonnes pour nous et nous aident à faire de bons choix.
- Ce serait amusant de faire cette activité avec votre propre classe de visages ! Si vous en avez les moyens, répétez les images d'émotions avec vos propres élèves (prendre des photos avec un téléphone intelligent ferait l'affaire !) puis partagez l'activité avec une classe de CE1 voisine.

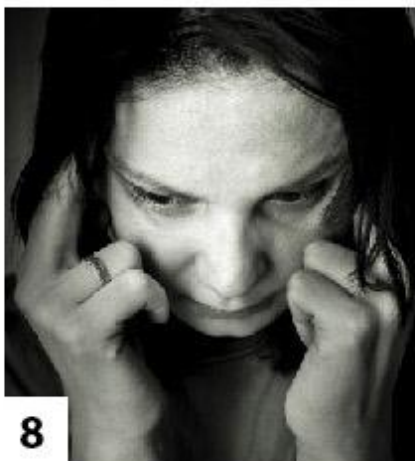


DÉSIGNÉ PAR CASEL
COMME PROGRAMME
RECOMMANDÉ POUR
L'APPRENTISSAGE SOCIAL
ET ÉMOTIONNEL.

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/>



Source : <https://k12.thoughtfullearning.com/minilesson/seeing-emotion-facial-expressions>

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®