

Donnez cinq

Cette leçon s'appuie sur les leçons précédentes de cette unité. Le stress provient à la fois de stimuli internes et externes. Nous n'avons pas toujours le contrôle de notre environnement, mais être conscient de la cause du stress peut nous aider à savoir par où commencer pour soulager le stress et se détendre. Cela peut également nous aider à reconnaître le stress chez les autres et à offrir des soins et de l'attention pour les aider à traverser une situation difficile ou stressante. Dans cette leçon, les élèves évalueront eux-mêmes les déclencheurs de stress et développeront cinq stratégies qu'ils peuvent utiliser pour aider les autres à faire face au stress.

BienveillanceSous-concept(s)

Gratitude, Serviabilité, gentillesse

Calendrier de la leçon

30-40 minutes

Matériaux nécessaires

- ☐ Papier blanc/papier cartonné, comme ce qui a été utilisé dans la leçon 1
- ☐ Marqueurs
- ☐ Signes d'activité stressés (peuvent être sur du papier, du carton ou même écrits sur le tableau blanc/intelligent s'il y a de la place)

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 :

- Reconnaître ce qui cause le stress.
- Examinez comment chacun est stressé par différentes choses.
- Développez cinq stratégies pour prendre soin des autres lorsqu'ils se sentent stressés.

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 d'occasions. 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

- Les images seront utiles pour susciter une réponse de la plupart des étudiants; avoir accès à des explications écrites de la situation pourrait également aider.

- Adaptez les images/situations pour mieux convenir à vos élèves ; il est recommandé d'éviter les déclencheurs explicites tels que les situations familiales stressantes, les images de pauvreté, etc.
- Permettez aux élèves ayant des capacités linguistiques ou d'écriture limitées de dessiner des images de leurs stratégies « Give Five ».



Partager

2-3 minutes

OK, tout le monde lève une de vos mains dans un grand high-five. Maintenant, tournez-vous vers la personne à côté de vous et donnez-lui un high five, puis dites-lui vos stratégies «Take Five» pour soulager le stress sur lesquelles nous avons travaillé dans la dernière leçon. D'accord, allez !



Inspirer

15-20 minutes

Pour gagner du temps sur cette section de la leçon, prenez le temps avant le cours de préparer la salle : affichez les panneaux stressés, non stressés et quelque peu stressés sur les murs (modèles ci-dessous) et préparez des images pour projeter des images sur un tableau intelligent (si c'est pas une option, vous pouvez écrire les situations au tableau). Éloignez les chaises pour que les élèves puissent facilement marcher jusqu'aux panneaux pendant l'activité. Alternativement, vous pouvez demander aux élèves de montrer sur leurs doigts de 1 à 10 à quel point chaque situation est stressante pour eux.

Il est important de réaliser que nous avons chacun des façons similaires mais uniques de nous aider à prendre soin de nous lorsque nous nous sentons stressés. Vous avez peut-être remarqué des similitudes et des différences dans le Take Five de votre partenaire. Tout le monde n'est pas stressé par les mêmes choses et tout le monde n'utilise pas les mêmes méthodes pour se calmer.

Néanmoins, il est utile de comprendre ce qui vous rend stressé, afin que vous puissiez également penser à ce que les autres pourraient ressentir. C'est ce qu'on appelle l'empathie, et nous en parlerons plus tard dans l'unité. Pour l'instant, cependant, nous allons examiner de plus près certains facteurs de stress courants auxquels nous pourrions être confrontés et examiner comment ils nous affectent.

Donc, maintenant, je vais vous montrer une série de photos(ou notez une série de situations, le cas échéant) et vous allez décider à quel point la situation vous stresse : juste un peu stressé, très stressé ou quelque part entre les deux. Une fois que vous avez décidé, placez-vous près du signe qui représente le mieux votre réponse au stress.

Montrez chaque image, une à la fois. S'il y a beaucoup de variations dans la façon dont les élèves se sentent à propos d'une image particulière, discutez de la raison pour laquelle les élèves ont cette opinion particulière sur la situation. Ajoutez des scénarios ou des suggestions illicites d'élèves tels que : déménager, démarrer une nouvelle école, manquer quelqu'un, etc.

(Suite à la page suivante)

Mises en situation :

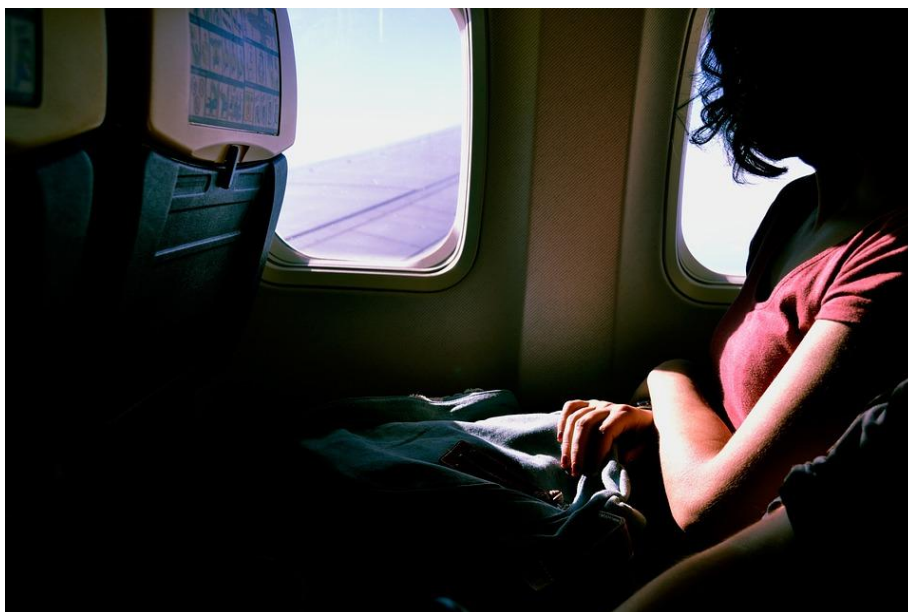
Faire une présentation devant vos camarades de classe ou toute l'école :



Jouer dans un match de sport important et essayer de marquer le point gagnant :



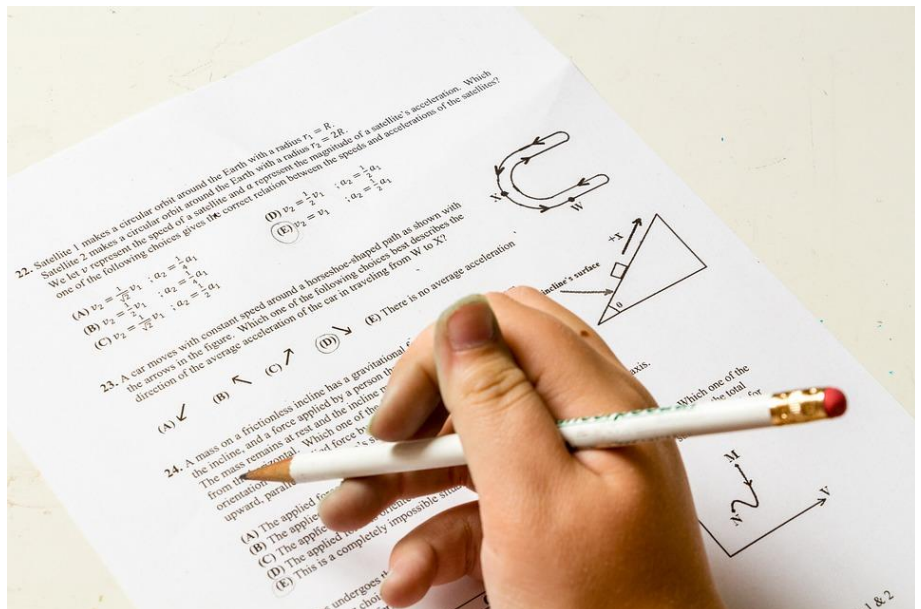
Voler en avion :



Se faire vacciner au cabinet du médecin :



(Suite à la page suivante)
Passer un examen:



Bébés qui pleurent :



Suite à la page suivante...

Aller à une fête d'anniversaire pour quelqu'un d'autre :



N'est-il pas intéressant de voir comment nous réagissons tous à différentes situations de stress de différentes manières. Un peu de stress est un bon

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

stress, comme jouer au gros gibier. Vous ressentez probablement de l'adrénaline et de l'excitation, ce qui amène votre corps à fonctionner à un niveau supérieur. Cela peut facilement se transformer en mauvais stress, cependant, si vous vous prenez trop au sérieux ou, si vous perdez, vous êtes méchant avec vous-même ou avec les autres. Certains d'entre nous n'aiment pas voler dans un avion; d'autres d'entre nous ne s'en soucient pas du tout et même aiment ça ! Et presque tous n'aiment pas se faire vacciner ! N'est-ce pas drôle de voir à quel point nous sommes très stressés par quelque chose qui est conçu pour nous aider à nous sentir mieux et à être en bonne santé ? Pourquoi pensez-vous que des choses comme aller chez le médecin ou chez le dentiste causent du stress dans notre corps ?

Invitez les élèves à répondre. C'est une bonne occasion de parler de la réalité par rapport à la perception et de la peur de ce que nous ne savons pas ou croyons être nocif/douloureux.

Il est prudent de dire que nous vivons tous du stress, mais que nous le vivons tous différemment et en réponse à des choses différentes. Ce qui me stresse peut ne pas vous stresser. Cela ne signifie pas que mon niveau ou ma réponse au stress est plus ou moins important que le vôtre ; cela signifie simplement que nous réagissons différemment aux choses.

Liens vers les photos ci-dessus si vous souhaitez les afficher sur un tableau intelligent :

<https://pixabay.com/en/child-scene-education-people-read-937643/>

<https://pixabay.com/en/fun-play-soccer-boys-sport-3023031/>

<https://pixabay.com/en/airplane-travel-flight-seat-window-1209752/>

<https://pixabay.com/en/vaccination-impfspritze-medical-2722937/>

<https://pixabay.com/photos/homework-school-problem-number-2521144/>

<https://pixabay.com/en/baby-newborn-tears-sad-cry-scream-408262/>

<https://pixabay.com/en/girls-kids-anniversary-party-cake-1092936/>



Habiller

dix minutes

Il est important que lorsque nous nous sentons stressés ou lorsque nous voyons quelqu'un d'autre qui est stressé, nous réagissions avec prudence. Nous avons parlé dans la dernière leçon de la façon dont nous pouvons prendre soin de nous lorsque nous ressentons du stress. Parlons maintenant de ce que nous pouvons faire pour aider quelqu'un d'autre lorsqu'il est stressé.

Dans la dernière leçon, vous avez tracé une de vos mains et noté cinq stratégies de soulagement du stress que vous pouvez utiliser pour vous calmer. Nous avons appelé cela "Take Five". Maintenant, vous allez tracer l'autre main et écrivez cinq choses attentionnées que vous pouvez faire pour quelqu'un que vous connaissez qui souffre de stress. Nous appellerons cela le "Give Five". Avant de commencer, cependant, réfléchissons à certaines choses que nous pouvons faire pour aider à prendre soin d'une autre personne qui souffre de stress.

Prenez quelques minutes pour le faire ; écrire des idées au tableau. Les idées peuvent être des choses comme : donner un câlin, offrir de l'aide, s'asseoir avec eux, parler avec eux, les aider à respirer. Celles-ci peuvent être plus longues que les stratégies plus courtes à un seul mot de l'activité Take Five.

Maintenant, tracez votre main opposée et choisissez cinq stratégies que vous pouvez écrire, une par doigt/pouce. Écrivez "Give Five" au centre, puis vous pourrez décorer votre main lorsque vous aurez terminé.



Refléter

5 minutes

Il sera important d'être à l'affût des autres qui vivent un stress négatif. Si vous voyez quelqu'un qui se débat, pensez à vos stratégies Give Five et essayez de lui offrir. Si vous pouvez dire à votre parent ou tuteur qu'il est vraiment fatigué et stressé après une longue journée, comment pouvez-vous l'aider ? Cette personne a-t-elle besoin d'un câlin ? Vous serez étonné de voir à quel point vous vous sentez moins stressé lorsque vous prenez soin de quelqu'un d'autre.



Idées d'extension

- Courtes vidéos pour les pauses cérébrales et les moments de pleine conscience (nécessite un compte gratuit) : www.gonoodle.com
- Liste des ressources pour la détente : www.kidsrelaxation.com



DÉSIGNÉ PAR CASEL

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

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

COMME PROGRAMME
RECOMMANDÉ POUR
L'APPRENTISSAGE SOCIAL
ET ÉMOTIONNEL.

distinction de CASEL pour une programmation SEL de haute qualité.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>

Stressed

Not Stressed

Somewhat Stressed

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®