

Essayer de nouvelles choses:

Courage Dance Party

Cette leçon aide les élèves à réaliser la valeur non seulement d'être courageux, mais aussi d'être courageux pour être eux-mêmes. Il est difficile d'être courageux pour les autres si nous n'avons pas le courage d'être nous-mêmes. Cette leçon est conçue pour donner aux élèves des stratégies pour être eux-mêmes, essayer de nouvelles choses, prendre des risques et réussir.

Sous-concept(s) de gentillesse

Vulnérabilité, Humilité

Calendrier de la leçon

30-40 minutes

Matériaux nécessaires

- ☐ Lecteur de musique et chanson de danse.
- ☐ Papier et ustensiles d'écriture.

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
ÉOTIONNEL.**

Voir la dernière page pour les détails.

Objectif de la leçon

Les étudiants vont :

- Reconnaître qu'être le meilleur de nous-mêmes demande du courage et parfois des risques.
- Pratiquer des expressions de courage et d'auto-inclusion.

Lien avec l'enseignant/Prendre soin de soi

Beaucoup de gens associent le terme «courage» au fait d'être fort, de résister à l'oppression et de se battre pour ce qui est juste. Bien que toutes ces définitions renvoient en fait à différents types de courage, il y a encore un autre objectif qui est tout aussi précieux : le courage de répondre avec gentillesse. Cette unité se concentrera sur la gentillesse en tant que forme d'action courageuse. Votre capacité à insuffler de la gentillesse dans votre vie quotidienne est la chose la plus courageuse que vous puissiez faire pour vous-même. Lorsque vos pensées changent, vos comportements changent, ce qui conduit finalement à un changement positif chez ceux qui vous entourent également. Cette réaction en chaîne de gentillesse commence avec vous ! Cette semaine, écrivez une pensée particulièrement gentille sur vous-même et affichez-la sur le miroir de votre salle de bain. Répétez-le à voix haute à chaque fois que vous le lisez. Au début, cela peut sembler gênant et inutile. Cependant, plus vous entendez des mots gentils à haute voix, plus vous avez de chances de les intérioriser. Comment être gentil avec soi-même aujourd'hui ?

Conseils pour les apprenants diversifiés

- Les élèves très timides ou anxieux peuvent être excessivement mal à l'aise avec l'activité d'inspiration. Si c'est le cas, indiquez clairement que les élèves ne sont pas obligés de danser s'ils ne le souhaitent pas (bien qu'une petite quantité d'inconfort ou d'hésitation soit normale et nécessaire pour que les élèves reconnaissent leur besoin d'être courageux... alors ne laissez pas tout le monde partir le crochet, si possible !).

- Les élèves ayant des compétences limitées en écriture peuvent utiliser des termes de base pour compléter leur action (éléments d'écriture n° 1, n° 2 ou n° 3). Vous voudrez peut-être positionner les élèves ayant des compétences limitées afin qu'ils écrivent # 3 (affirmations) car celles-ci seront plus courtes et pourraient même être faites par le biais d'un dessin.



Partager

3-5 minutes

Bienvenue dans notre dernière unité ! Courage! Quand vous pensez au courage, qu'est-ce qui vous vient à l'esprit ?

Invitez les élèves à répondre.

La plupart d'entre nous pensent probablement au courage en termes d'être courageux dans des situations effrayantes. Et cela peut être à quoi ressemble le courage. Le courage peut aussi ressembler à d'autres choses. Le courage peut aussi donner l'impression d'être simplement soi-même - se sentir triste quand on est triste ou heureux quand on est heureux. Le courage, c'est croire en soi ou se laisser essayer quelque chose de nouveau, même si vous n'êtes pas sûr d'être bon dans ce domaine. Le courage, c'est à la fois accepter qui vous êtes et vous efforcer d'être toujours la meilleure version de vous-même.



Inspirer

7-10 minutes

Nous allons essayer quelque chose maintenant. Il va falloir que chacun de nous soit un peu vulnérable. Est-ce que quelqu'un sait ce que signifie vulnérable? Cela signifie être dans une position où nous pourrions nous sentir faibles ou embarrassés ou comme si nous pouvions être critiqués. Ça a l'air amusant, non ! ?

Ce sera amusant, cependant, si vous le permettez. Donc, nous allons tous nous mettre en cercle et je vais jouer une chanson.

Vous pouvez choisir n'importe quelle chanson populaire mais appropriée. doit être "dansant".

Quand je commence la chanson, je vais aller au milieu du cercle et danser. C'est exact. Danse. Quand je retourne à ma place dans le cercle, j'ai besoin que quelqu'un d'autre saute dedans et danse pendant 10 secondes. Après 10 secondes, je dirai "Suivant!" et immédiatement le danseur du milieu retourne à sa position et une nouvelle personne va au milieu. Si deux d'entre vous partent en même temps, quelqu'un recule ; vous pouvez passer ensuite. Nous ferons cela jusqu'à la fin de la chanson. Tout le monde devrait tenter sa chance et danser au milieu ! Est-ce que quelqu'un se sent un peu nerveux à ce sujet? C'est bon si vous le faites! Essayez ceci, cependant! Tu peux le faire! Même si vous pensez que vous ne savez pas danser, vous le pouvez, au moins pendant 10 secondes !



Habiliter

15-20 minutes

Après la chanson, demandez à chacun de s'asseoir à sa place dans le cercle.

Qu'avez-vous ressenti lorsque vous étiez là-dedans en train de danser ?

Invitez les élèves à répondre.

Qu'avez-vous ressenti lorsque vous attendiez et que vous débattiez du moment où intervenir ?

Invitez les élèves à répondre.

Envisagez de demander aux élèves pourquoi ils n'ont pas dansé s'il y en avait qui n'iraient pas au centre du cercle; c'est probablement parce qu'ils pensent qu'ils ne savent pas danser, qu'ils étaient gênés ou qu'ils avaient peur que les gens se moquent d'eux.

Comment cet exercice se compare-t-il au fait d'être un nouveau venu quelque part ? Ou essayer une nouvelle activité ? Ou jouer dans un grand jeu ou avoir un solo de musique ou être dans une pièce de théâtre ? Que diriez-vous de faire des présentations ou de lire à haute voix en classe ? Est-ce que l'une de ces activités vous fait vous sentir un peu vulnérable ? Pourquoi pensez-vous cela est ? À quoi ressemble la vulnérabilité ?

Invitez les élèves à répondre.

Donc, sur la base de vos descriptions de ce à quoi ressemble la vulnérabilité, il est probablement prudent de dire que nous préférons ne faire aucune de ces choses, ou être le petit nouveau, ou essayer quelque chose de nouveau que nous n'avons jamais fait. Mais, si nous n'essayons pas de nouvelles choses, nous ne saurons jamais à quel point nous pourrions apprécier cette nouvelle chose ou cette nouvelle personne. Rappelez-vous dans notre unité sur l'inclusivité comment nous avons utilisé des tableaux en T pour identifier les similitudes et les différences entre les choses et comment les choses étaient vraiment plus semblables qu'elles n'étaient différentes ? C'est ce que nous devons faire lorsque nous nous sentons vulnérables ou que nous avons peur d'essayer quelque chose de nouveau. Nous devons réaliser toutes les raisons pour lesquelles nous devrions essayer cette nouvelle chose, ou nous présenter à de nouveaux amis, ou danser.

Sur une feuille de papier, je veux que vous écriviez une chose réaliste que vous avez peur de faire, d'essayer ou de dire. Cela ne devrait pas être quelque chose que vous pourriez faire régulièrement, mais vous avez trop peur d'essayer (ainsi, des choses comme le parachutisme ne fonctionneront pas). Et puis je veux que vous écriviez pourquoi vous en avez peur. Ceux-ci ne doivent pas être super personnels car vous les partagerez avec vos camarades de classe. Un bon exemple pourrait être : « J'aimerais essayer pour l'équipe de basket-ball, mais j'ai peur parce que je n'ai jamais joué et je ne veux pas faire un mauvais travail.

Une fois cela fait, passez votre papier à la personne à votre droite. Cela signifie que tout le monde regarde maintenant la liste des choses de quelqu'un d'autre qu'il a peur d'essayer. Votre travail, maintenant, consiste à

écrire une raison pour laquelle cette personne devrait essayer de til chose qu'ils ont peur d'essayer. Pourquoi cette chose n'est-elle pas si effrayante après tout ? Mettez le #1 devant votre réponse.

Suite à la page suivante...

Nous repasserons ensuite les pages à droite. Maintenant, votre travail consiste à expliquer une chose que cette personne peut faire pour l'aider à se sentir moins craintive. Par exemple, si votre camarade de classe a peur de faire un essai pour l'équipe de basket-ball, une chose que vous pourriez écrire est qu'il devrait trouver un ami qui est bon au basket-ball et s'entraîner ensemble. Peut-être restez-vous après l'école et pratiquez-vous le dribble et le tir ou travaillez-vous sur certaines compétences pendant la récréation. Ou, il ou elle pourrait s'entraîner à la maison avant la date d'essai. Mettez un #2 devant votre réponse.

Nous allons passer la page une dernière fois, maintenant, et le travail de cette personne est d'écrire une affirmation ou un mot ou une phrase d'encouragement et de courage sur le papier, rappelant à l'auteur original qu'il peut réussir ; qu'ils sont capables; qu'ils ne devraient pas s'exclure. Un exemple pourrait être quelque chose comme : "Vous pouvez faire tout ce que vous voulez !" ou "N'abandonnez jamais!" Mettez un #3 devant votre réponse.

Je vais mettre ces trois choses au tableau pour vous aider à vous rappeler ce qu'il faut écrire lorsque vous recevez un article. Votre travail consiste à remplir le prochain espace vide. Donc, si # 1 et # 2 ont été écrits, cela vous laisse avec # 3. Si vous recevez un papier et que seul le #1 a été rempli, vous remplissez le #2.



Refléter

3-5 minutes

Demandez aux élèves de se redistribuer les pages jusqu'à ce que chacun reçoive son propre papier. Laissez les élèves lire et traiter leurs papiers. Invitez quelques élèves à partager ce qui a été écrit.

- Qu'avez-vous ressenti lorsque vous pensiez ou écriviez la chose que vous aviez peur d'essayer ?
- Comment vous sentez-vous maintenant en lisant les encouragements et les stratégies de réussite que vos camarades de classe vous ont fournis ?
- Combien d'entre vous se sentent maintenant plus disposés à essayer cette chose dont vous aviez peur ? Pourquoi?



Idées d'extension

- Demandez aux élèves d'apporter leurs papiers à la maison et de discuter de ce qu'ils veulent essayer avec les parents/tuteurs. Il est possible que les soignants n'aient aucune idée que leur élève est intéressé à essayer quelque chose de nouveau et ne les ont donc pas encouragés ou ne leur ont pas donné l'occasion. Cette activité

peut être le catalyseur pour amener les élèves à s'impliquer dans de nouvelles choses avec le soutien de leurs soignants.



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/>