

Respect

Au cours de la troisième semaine de cette unité, nous nous concentrons sur l'image de soi et l'estime de soi. C'est un sujet important pour tout le monde, mais surtout pour les élèves de cet âge et à ce stade de l'année. Leur expérience scolaire. Les leçons de cette semaine explorent comment nous nous respectons à travers la façon dont nous pensons à nous-mêmes et prenons soin de nous-mêmes, et comment nous nous construisons mutuellement, pas nous détruisons.

Commencez l'unité avec toute la leçon en classe, puis essayez de suivre au moins deux des mini-leçons avec vos élèves tout au long de la semaine. Chaque mini-leçon est conçue pour présenter des éléments de la leçon principale de manière nouvelle et engageante.

Leçon principale

**Leçon de classe
entière**
30 minutes



START
HERE

Image de soi et estime de soi

Cette leçon traite de l'estime de soi et de l'image de soi, qui sont toutes deux liées à l'état d'esprit et au respect, en particulier le respect de soi. Les élèves parleront de ce qui influence notre estime de soi et notre image de soi et de ce que nous pouvons faire pour améliorer notre estime de soi et notre image de soi. Il y a aussi une activité d'extension artistique si le temps et l'intérêt le permettent. (Voir la page 3 pour les détails de la leçon.)

Mini-leçons

**Pour les petits
groupes**
15 minutes



Les messages que nous envoyons

Pour cette mini-leçon, les élèves joueront à un jeu qui les aidera à voir comment les mots que nous nous disons à nous-mêmes et aux autres peuvent soit améliorer soit nuire à notre estime de soi et à la façon dont nous pensons à nous-mêmes. Voir le document d'activité « Les messages que nous envoyons » ci-dessous pour plus de détails.

Pour les partenaires
15 minutes



Cette personne est...

Jumelez les élèves de manière lâche afin que chaque personne ait quelqu'un sur qui écrire. Ensuite, expliquez-leur qu'ils doivent écrire le nom de la personne à propos de laquelle ils écrivent sur un bout de papier. Ensuite, ils doivent écrire une déclaration commençant par « Cette personne est... » et ensuite énumérer certaines choses qui décrivent positivement la personne qui leur a été assignée. Encouragez les élèves à penser à des choses qui décrivent une capacité, un passe-temps, un talent uniques ou quelque chose qui les distingue d'une bonne manière. Ils doivent être précis car vous lirez les déclarations après les avoir toutes rassemblées pour voir si la classe peut deviner qui est décrit. Ainsi, des déclarations génériques telles que "Cette personne est gentille et serviable" ne seront pas très utiles. Quelque chose de mieux pourrait être : "Cette personne travaille dur en maths, joue très bien de la trompette et est le leader du club Math Masters." Plus c'est précis, mieux c'est ! Lorsque vous avez rassemblé les déclarations, mélangez-les, mais parcourez-les également pour trouver le langage et les descripteurs appropriés. Ensuite, lisez les déclarations et voyez si la classe peut deviner qui est décrit.

Pour les particuliers
15 minutes



Citations notables : respect

Sélectionnez une ou plusieurs des citations suivantes et écrivez-les au tableau. Demandez aux élèves de tenir un journal sur l'un d'entre eux, en répondant aux questions ci-dessous :

"Vouloir être quelqu'un d'autre est une perte de la personne que vous êtes."
–Marilyn Monroe, actrice

"Il existe des preuves accablantes que plus le niveau d'estime de soi est élevé, plus il est probable que l'on traite les autres avec respect, gentillesse et générosité." –Nathaniel Branden, psychologue

"Un moment d'auto-compassion peut changer toute votre journée. Une série de tels moments peut changer le cours de votre vie."
–Christopher Germer, Psychologist

"Si la compassion ne vous inclut pas, elle est incomplète."
–Jack Kornfield, auteur

- Que signifie la citation pour vous ?
- Quel rapport avec le respect et l'estime de soi ?
- Êtes-vous d'accord avec la citation? Pourquoi ou pourquoi pas?

Axé sur la technologie
15 minutes



Diffuser une parole positive

Discussion en grand groupe : comment pouvons-nous utiliser la technologie pour répandre le respect et la gentillesse, et pour améliorer notre estime de soi et celle des autres ?

Image de soi et estime de soi

Cette leçon traite de l'estime de soi et de l'image de soi, qui sont toutes deux liées à l'état d'esprit et au respect, en particulier le respect de soi. Les élèves parleront de ce qui influence notre estime de soi et notre image de soi et de ce que nous pouvons faire pour améliorer notre estime de soi et notre image de soi. Il y a aussi une activité de vulgarisation artistique si le temps et l'intérêt le permettent.

Calendrier de la leçon

30 minutes

Matériaux nécessaires

- ☐ Ordinateur/projecteur/ou tableau blanc

Carte des normes

Cette leçon s'aligne sur les compétences CASEL, les normes nationales d'éducation à la santé, les normes de la Société internationale pour la technologie dans l'éducation, le cas échéant, 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 :

- Différencier image de soi et estime de soi.
- Explorez comment l'image de soi et l'estime de soi sont liées à l'état d'esprit et au respect de soi.
- Évaluez ce qui influence l'image de soi et l'estime de soi.

Lien avec l'enseignant/Prendre soin de soi

En fin de compte, la façon dont nous montrons du respect pour nous-mêmes et pour les autres dépend de nous. Mais notre capacité à le faire peut être influencée par de nombreux facteurs, notamment la culture, la politique, les médias et nos propres préjugés sur qui nous sommes et ce que nous respectons. Cette semaine, prenez le temps de remarquer ce qui influence votre capacité à vous respecter et à respecter les autres, puis demandez-vous : « Est-ce vrai ? » et "Qui est derrière ce message?" Si vous lisez une politique scolaire sur le respect, il est probable qu'elle soit vraie et rédigée dans l'intérêt de chacun. De plus, la source derrière le message - le personnel, l'administration, le conseil scolaire et/ou les familles scolaires - est une autorité fiable. Mais, si les messages que vous êtes recevoir de l'influence comment vous vous voyez et vous respectez vous-même ou les autres sont issus les médias ou les préjugés personnels, demandez-vous s'ils sont vrais et d'où ils viennent. Vous pouvez découvrir quelque chose de faux qui a un impact négatif sur votre capacité à faire preuve de respect. Si tel est le cas, appuyez sur le bouton de réinitialisation et évaluez comment vous pouvez améliorer votre capacité à ignorer le bruit et à la place donner et recevoir du respect.



Partager

5-7 minutes

Au cours des deux dernières semaines, nous avons parlé des mentalités de croissance et des mentalités fixes. Comment le fait d'avoir un état d'esprit de croissance ou un état d'esprit fixe est-il lié à la façon dont nous nous respectons ? (Invitez les élèves à répondre.)

Bien! Maintenant, d'où pensez-vous que notre capacité à avoir un état d'esprit de croissance vient ? (Invitez les élèves à répondre.)

Qu'en est-il d'un état d'esprit fixe? D'où cela vient-il ? (Invitez les élèves à répondre.)



Inspirer

3-5 minutes

Une partie de notre état d'esprit, qu'il soit fixe ou en croissance, vient de ce que nous croyons être. Nous avons tous une image mentale de qui nous sommes, de notre apparence, de ce dans quoi nous sommes bons et de nos éventuelles faiblesses. Nous développons cette image au fil du temps, en commençant quand nous sommes très jeunes. Un autre mot pour cela **estime de soi**. Notre image de soi est basée sur les interactions que nous avons avec les autres ; la façon dont nous réagissons à nos expériences de vie peut contribuer à notre estime de soi. **Amour propre** concerne à quel point nous nous apprécions, nous aimons et nous acceptons. Les personnes qui ont une bonne estime de soi se sentent bien dans leur peau, apprécient leur valeur et sont fières de leurs capacités, de leurs compétences et de leurs réalisations. Ils ont une grande compassion pour eux-mêmes et ne se culpabilisent pas pour des choses pour lesquelles ils ne sont pas bons ou quand les choses tournent mal. Ils ont souvent une mentalité de croissance.

Les personnes ayant une faible estime de soi peuvent avoir l'impression que personne ne les aimera ou ne les acceptera ou qu'elles ne sont pas douées pour les choses. Cela conduit souvent à avoir un état d'esprit fixe.

Nous rencontrons tous des problèmes d'estime de soi à certains moments de notre vie. La bonne nouvelle est que, comme l'image de soi de chacun change avec le temps, l'estime de soi n'est pas fixe pour la vie. Donc, si vous sentez que votre estime de soi n'est pas tout ce qu'elle pourrait être, vous pouvez y travailler ! Vous pouvez avoir un état d'esprit de croissance non seulement sur l'apprentissage, mais aussi sur la façon dont vous vous aimez et prenez soin de vous !



Habiller

15 minutes

Discutez de ce qui suit avec la classe. Cette discussion peut être menée en grand groupe, en petits groupes ou individuellement, puis discutée en grand groupe :

1. Selon vous, qui ou quoi a influencé ce que vous pensez de vous-même ?
2. Selon vous, quelles sont les choses qui peuvent nuire à l'image ou à l'estime de soi des gens ? (Réponses possibles : critiques des autres ou de soi-même, attentes irréalistes, essayer de faire les choses parfaitement, se reprocher des erreurs, etc.)
3. Selon vous, quels sont les moyens d'améliorer l'estime de soi ? (Réponses possibles : Ayez des pensées positives, essayez de bien faire quelque chose plutôt que d'être parfait, considérez les erreurs comme des opportunités d'apprentissage, essayez de nouvelles choses, reconnaissez ce que vous pouvez changer et ce que vous ne pouvez pas, fixez-vous des objectifs, soyez fier de vos opinions et de vos idées , faire de l'exercice et s'amuser.)

4. Comment l'état d'esprit affecte-t-il l'estime de soi?

Pendant que les élèves répondent à la question 3 ci-dessus, écrivez leurs réponses sur du papier affiche, qui sera utilisé dans "Diffusion un projet de fin d'étude Positive Word."

Extension artistique facultative : autoportrait

Nous allons faire un collage d'autoportraits à l'aide de ces magazines et fournitures artistiques. Pensez aux points forts dont vous avez parlé dans la dernière activité et à quelques mots que vous avez utilisés pour vous décrire à l'intérieur. Comment vous voyez-vous ou comment aimeriez-vous être ? Vous pouvez créer tout ce que vous voulez en utilisant ces matériaux ou en dessinant votre portrait. Fournissez des magazines ou du matériel artistique. Vous pouvez également présenter le projet en une journée et encourager les élèves à apporter du matériel de chez eux pour les inclure dans leur autoportrait. Laissez du temps aux élèves pour créer leur collage. Lorsqu'ils ont terminé, demandez aux élèves de partager leur autoportrait avec une autre personne, en petits groupes ou avec la classe.



Refléter

5-7 minutes

L'image de soi et l'estime de soi sont liées. Au fur et à mesure que l'un monte, souvent l'autre aussi. Nous pouvons exercer une influence positive sur l'image de soi des autres par des paroles et des actions aimables. Encourager les autres à se sentir bien dans leur peau est un moyen de répandre la gentillesse. S'encourager est aussi un moyen de répandre la bienveillance à travers les soins personnels. Cela nous amène également à un état d'esprit de croissance, qui améliore la façon dont nous pensons, nous parlons et nous percevons.

Demandez aux élèves de partager leurs autoportraits ou de les accrocher autour de la chambre, s'ils ont fait l'extension artistique.

Les messages que nous envoyons

Aujourd'hui, nous allons parler de ce qui peut arriver lorsque nous ne prenons pas soin de nous et ne croyons pas en qui nous sommes. Je veux que vous pensiez à quatre choses que les gens disent qui font que les autres se sentent mal et écrivez une déclaration sur chaque morceau de papier. Il n'est pas nécessaire que ce soit des choses que les gens vous ont dites ou à propos de vous, bien qu'elles puissent l'être si vous le souhaitez. N'incluez pas de gros mots ou de langage désobligeant. Remettez à chaque élève une feuille de papier vierge et dites-leur de déchirer le papier en quatre carrés de taille à peu près égale. Ramassez les morceaux de papier et mélangez-les (faites un aperçu rapide pour vous assurer que toutes les phrases sont appropriées pour l'école).

Divisez la classe en équipes de quatre ou cinq. Utilisez du ruban adhésif pour faire une ligne à environ 12 pieds d'un mur. Ou vous pouvez mettre deux morceaux de ruban adhésif sur le sol à 12 pieds l'un de l'autre si c'est plus facile. Vous pouvez également faire cette activité à l'extérieur, si vous voulez plus d'espace. Demandez aux équipes de s'aligner en file indienne derrière le ruban de masquage face au mur.

Tour 1:

Une personne de chaque équipe marche à vitesse normale (sans courir) vers le mur, le touche, recule, puis touche la personne suivante de son équipe. Continuez ainsi jusqu'à ce que chaque membre de l'équipe soit parti. Gardez une trace du temps d'arrivée de chaque équipe.

2ème round:

Distribuez une feuille de papier avec les déclarations négatives à chaque personne. Expliquez que pour ce tour, ils vont encore une fois marcher jusqu'au mur et revenir, mais ils devront mettre le morceau de papier sous un pied et le faire glisser avec eux pendant qu'ils marchent. Lorsqu'ils atteignent le mur, ils peuvent ramasser le papier, le rapporter et étiqueter la personne suivante. La personne suivante va et fait la même chose jusqu'à ce que chaque membre de l'équipe ait eu son tour. Gardez une trace du temps d'arrivée de chaque équipe.

Tour 3 :

Distribuez un autre morceau de papier pour qu'ils aient maintenant deux morceaux de papier. Cette fois, ils devront marcher jusqu'au mur avec deux morceaux de papier, puis ramener les papiers à la ligne de départ dans leurs mains. Chaque membre de l'équipe aura son tour. Enregistrez leurs temps et comparez avec le tour précédent.

Tours 4 et 5 :

Donnez-leur une autre feuille de papier. Ils devront faire glisser ces morceaux de papier sur le sol avec leurs mains en plus de glisser leurs autres papiers sous leurs pieds. Une fois qu'ils touchent le mur, ils peuvent se lever et rapporter leurs papiers et taguer le membre de leur équipe. Enregistrez également le temps de l'équipe pour ces manches.

Après l'activité, discutez des questions suivantes :

- Quelle était la difficulté de chaque tour ?
- Qu'est-il arrivé aux temps de chaque équipe alors que nous continuions à ajouter des papiers?
- Comment cette activité peut-elle être comparée à ce qui arrive aux gens lorsqu'ils laissent des commentaires négatifs et faux influencer ce qu'ils pensent d'eux-mêmes (notre respect de soi) ?
- Pensez-vous que vous pouvez contrôler ce que les autres disent ou font ? Pourquoi ou pourquoi pas?
- Pensez-vous que vous pouvez contrôler ce que vous ressentez à propos de ce qu'ils disent ? Pourquoi ou pourquoi pas?
- Pensez-vous que vous pouvez contrôler ce que vous ressentez pour vous-même ?
- De quelles manières pouvez-vous croire en des choses positives sur vous-même ?