

# Respect

Dans la deuxième semaine de cette unité, les élèves poursuivent la conversation sur l'état d'esprit, cette fois en examinant ce que signifie avoir un état d'esprit fixe et comment cela affecte leur capacité à être respectueux. Les élèves ont la possibilité de réfléchir sur eux-mêmes, de passer d'un état d'esprit fixe à un état d'esprit de croissance et de reconnaître leurs forces personnelles dans une perspective d'état d'esprit de croissance.

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 attrayante.

## Leçon principale

**Leçon de classe  
entière**  
30 minutes



### État d'esprit fixe vs état d'esprit de croissance

Cette leçon poursuit le thème de la leçon principale de la semaine 1 où les élèves ont découvert le cerveau et ont un état d'esprit de croissance. Cette semaine, nous parlons de ce que signifie avoir un état d'esprit fixe et comment nous pouvons travailler pour surmonter cet état fixe et passer à un état de croissance. (Voir la page 3 pour les détails de la leçon.)

## Mini-leçons

**Pour les petits  
groupes**  
15 minutes



### Recadrer l'état d'esprit

L'échec peut nous donner envie d'arrêter. Lorsque nous nous disons que nous ne pouvons pas faire quelque chose ou que nous ne serons jamais bons à quelque chose, nous nous engageons dans un état d'esprit fixe. Ceci est différent d'un état d'esprit de croissance. Avec un état d'esprit fixe, nous ne prévoyons pas d'amélioration et nous ne croyons pas en notre capacité à grandir, à changer et à nous améliorer. Un état d'esprit fixe nous maintient coincés. Un état d'esprit fixe nous empêche également de nous traiter et de traiter les autres avec le respect que nous méritons tous. Il est important de reconnaître quand vous êtes dans un état d'esprit fixe et d'utiliser un langage qui vous fait passer à un état d'esprit de croissance.

En petits groupes, lisez une variété d'expressions d'état d'esprit fixe et réécrivez-les pour qu'elles soient des expressions d'état d'esprit de croissance.

- Je ne serai jamais bon à ça.
- Je n'ai pas ce qu'il faut.
- C'est trop dur pour moi.
- Je peux aussi démissionner.
- Je déteste vraiment ça.
- Tout le monde est meilleur que moi.
- Bien sûr, je ne sais pas comment faire !
- Rien ne va jamais bien pour moi.
- C'est mon pire sujet !

**Pour les partenaires**  
15 minutes



### **Passer du fixe à la croissance**

À propos de quoi avez-vous un état d'esprit fixe ? Comment cet état d'esprit fixe limite-t-il votre capacité à vous respecter ou à respecter les autres ? Comment pouvez-vous le changer pour avoir un état d'esprit de croissance ? En quoi cela changera-t-il votre façon de penser et de vous sentir à propos de vous-même et/ou des autres ?

**Pour les particuliers**  
15 minutes



### **Journal : Fixer votre état d'esprit fixe**

Journal : Qu'est-ce que vous savez ou pensez être bon ? Pourquoi penses-tu cela? Maintenant, qu'est-ce que vous ne pensez pas ou ne croyez pas être bon ? Pourquoi doutez-vous de vos capacités ? Écrivez une phrase qui indique que vous êtes BON dans ce que vous venez d'identifier comme une lutte. (Par exemple, si vous sentez que vous n'êtes pas bon en maths, vous écrivez : « je suis bon en maths ».) Écrivez cette phrase 10 fois. La prochaine fois que vous serez confronté à cette chose, répétez-vous cette phrase.

**Axé sur la technologie**  
15 minutes



### **Comment la technologie nous submerge-t-elle ?**

Quelles sont les raisons pour lesquelles la technologie est presque « trop » pour notre cerveau ? Comment vous et votre famille/amis « débranchez-vous » et réinitialisez-vous l'esprit lorsque vous êtes confronté à trop de technologie ? Comment le débranchement nous aide-t-il à donner et à recevoir le respect ?

# État d'esprit fixe vs état d'esprit de croissance

Cette leçon poursuit le thème de la leçon principale de la semaine 1 où les élèves ont découvert le cerveau et ont un état d'esprit de croissance. Cette semaine, nous parlons de ce que signifie avoir un état d'esprit fixe et comment nous pouvons travailler pour surmonter cet état fixe et passer à un état de croissance.

## 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 :

- Faites la différence entre un état d'esprit fixe et un état d'esprit de croissance.
- Discutez de la façon dont le fait d'avoir un état d'esprit fixe entrave notre capacité à nous respecter et à respecter les autres.

## Lien avec l'enseignant/Prendre soin de soi

Le respect en classe commence avec vous. J'espère que vous avez pris du temps pour travailler sur votre capacité à vous respecter d'abord. Les étudiants auront du mal à se respecter s'ils ne voient pas le respect de soi modelé pour eux. Rappelez-vous à quel point vous êtes fort, bon et précieux ! Posséder ça ! Cette semaine, évaluez également dans quelle mesure vous respectez les autres. Cela peut sembler une évidence pour les enseignants, car nous aimons nos élèves et ce que nous faisons ! Mais, nous sommes tous fatigués, nous vivons tous un burn-out et nous avons tous des étudiants qui nous défient. Cela est particulièrement vrai lorsque ces enfants d'âge moyen commencent à repousser certaines limites et subissent de forts changements physiques, mentaux et émotionnels. En ces temps, rappelez-vous surtout que tout le monde mérite le respect même s'il n'a pas l'impression de l'avoir mérité. Cela ne signifie pas que nous renonçons à la gestion de la classe ou aux stratégies disciplinaires, mais nous pouvons aborder chaque situation avec respect et gentillesse. Quelques points à considérer cette semaine : comment écoutez-vous vos étudiants (et vos collègues, d'ailleurs) ? Est-ce que tu écoutes *entendre* ou écoutes *répondre* ? Comment est votre réservoir de patience ? Assez plein ou en cours d'exécution sur les vapeurs ? Avez-vous des parents qui ont du mal à vouloir leur montrer du respect ou à leur élève ? Lorsque vous vous sentez mis au défi, fatigué, frustré ou même triste et que vous avez du mal à répondre de manière gentille et respectueuse, souvenez-vous que vous allez bien. Les choses iront bien. Vous pouvez réinsérer une mesure de respect de différentes manières : utilisez des stratégies d'écoute active, prenez cinq respirations profondes avant de répondre à une situation, utilisez des déclarations en je plutôt que des déclarations en vous, baissez la voix et adoptez une approche douce face à une situation difficile. , ou appelez en renfort (si vous avez un groupe PLC ou un enseignant-partenaire et que vous avez besoin d'une pause, demandez de l'aide !). Vous pouvez développer votre capacité à montrer du respect envers

les autres, et si vous échouez, reconnaissez-le, excusez-vous et passez à autre chose. Demain est un autre jour.



## Partager

5-7 minutes

La semaine dernière, nous avons parlé du cerveau et d'avoir un état d'esprit de croissance. Qui peut nous rappeler ce qu'est un état d'esprit de croissance ? (Invitez les élèves à répondre.)



## Inspirer

3-5 minutes

Bien! Un état d'esprit de croissance signifie que nous croyons que nous pouvons devenir plus intelligents ou développer nos capacités cognitives grâce à un travail acharné, à l'étude, à l'attention et à l'apprentissage de nos erreurs. Nous avons le pouvoir d'être plus !

Donc, le contraire de cela s'appelle un état d'esprit fixe. Lorsque notre état d'esprit est fixe, nous sommes bloqués. Nous supposons que nous aurons toujours, que nous serons toujours et que nous saurons toujours ce que nous avons, sommes et savons aujourd'hui. Nous ne pouvons jamais être bons à \_\_\_\_\_. Pour moi, c'était [enseignant, insérer ce qu'il/elle peut être utilisé pour penser qu'il n'était pas bon à l'école en tant qu'élève de 8e année]. Mais le problème est que ces mensonges sont faciles à croire et nous créons souvent un état d'esprit fixe pour nous-mêmes. Nous choisissons d'être coincés.

C'est assez compréhensible, cependant, compte tenu de tous les messages que nous recevons régulièrement. Les médias nous disent souvent ce que nous pouvons ou ne pouvons pas faire ou être. Nos parents pourraient nous dire ce que nous sommes ou ce que nous pouvons faire ; vous êtes un basketteur, vous êtes un pianiste, vous êtes une star de théâtre, vous devez rester à la maison et aider vos frères et sœurs, etc. Peut-être que vos professeurs sont ceux qui vous disent ce que vous pouvez ou ne pouvez pas faire ou devenir. C'est beaucoup à encaisser.



## Habiliter

15 minutes

L'environnement qui nous entoure nous donne également des messages et, en réalité, notre cerveau ne peut tout simplement pas tout assimiler.

Regardons cette courte vidéo sur les limites de notre cerveau qui pourraient nous aider à comprendre comment passer d'un état d'esprit fixe à un état d'esprit de croissance :

Montre: [Limites du cerveau](#)

Si vous ne pouvez pas regarder, les points suivants mettent en évidence les principales informations présentées :

- Nos sens nous aident à assimiler et à traiter les informations.

- Nos yeux captent à eux seuls l'équivalent de 1 Mo d'informations par seconde ; c'est comme lire une encyclopédie entière à chaque minute.
- Notre peau possède plus de quatre millions de récepteurs qui nous aident à traiter l'information.
- Notre cerveau doit filtrer toutes les informations que nos sens lui donnent à chaque seconde. Il le filtre souvent à travers ce qui est dangereux, important, agréable ou intéressant.
- Notre cerveau utilise nos souvenirs, nos expériences et nos sentiments actuels pour aider à deviner ce que signifient les informations qu'il traite. Souvent, notre cerveau devine correctement, mais parfois nous interprétons mal ce que nous voyons, entendons, ressentons, goûtons ou sentons.
- Il peut être difficile pour notre cerveau de suivre tous les messages qu'il reçoit.
- Notre cerveau peut recevoir des milliers de messages à la fois, mais il ne peut en traiter qu'environ quatre simultanément. Cela signifie que nous sommes constamment distraits par des informations vitales ou que nous en manquons.
- Notre expérience du monde dépend de notre attention et de notre perception ; la perception nous rend conscients de notre environnement et nous aide à assimiler les détails qui nous entourent. L'attention aide à la perception en ce sens qu'elle nous dit à quels détails nous devons prêter attention.
- En comprenant comment fonctionnent notre cerveau, notre perception et notre attention (et où se trouvent les limites), nous pouvons vivre plus consciemment et nous concentrer davantage sur nos objectifs et sur ce qui doit vraiment être fait. Cela peut nous aider à avoir un état d'esprit de croissance plutôt qu'un état d'esprit fixe.

Parfois, notre cerveau est submergé par toutes les informations que nous absorbons. Il faut beaucoup de travail pour éliminer ce qui est vrai, important et sain. Il peut être plus facile de simplement rester figé dans notre façon de penser, ce qui peut sembler confortable au début mais nous empêche généralement de vraiment nous respecter nous-mêmes et les autres.

Lorsque nous nous sentons fixés, nous avons besoin de stratégies pour aider à recentrer notre attention et notre concentration afin que nous puissions apprendre et grandir. Quelles sont certaines des choses dont les élèves de 7e sont bombardés chaque jour et qui submergent votre cerveau ? (Demandez aux élèves de répondre.)

Comment ces choses nous donnent-elles un état d'esprit fixe par rapport à un état d'esprit de croissance ? (Demandez aux élèves de répondre.)

En quoi le fait d'avoir un état d'esprit fixe nous empêche-t-il de nous respecter et de respecter les autres ? (Demandez aux élèves de répondre.)

Quelles sont les choses simples que nous pouvons faire pour nous aider à recentrer notre cerveau afin que nous soyons mieux en mesure d'apprendre et de grandir ? Lorsque vous êtes énervé ou frustré, qu'est-ce qui vous aide à vous calmer et à vous recentrer ? (Demandez aux élèves de répondre. Discutez des techniques de respiration, de l'exercice, de la lecture, de la conversation avec quelqu'un, etc.)



## Refléter

5-7 minutes

Pour conclure, faisons une réponse rapide au feu. Je vais vous lire quelques phrases et vous dites "fixe" si vous pensez que cela représente un état d'esprit fixe ou "croissance" si vous pensez que cela représente un état d'esprit de croissance. Par exemple, si je dis : "Je n'apprendrai jamais ça !" vous diriez, "Fixé!". Nous y voilà:

- Je ne sais pas jouer, mais je suis prêt à essayer ! - Croissance
- Je suppose que je ne serai jamais assez bon. - Fixé
- C'est trop dur pour moi. - Fixé
- Si je travaille dur, j'atteindrai mes objectifs. - Croissance
- Je peux faire tout ce que je veux. - Croissance
- Je ne suis peut-être pas aussi bon que toi, mais je progresse. - Croissance
- (Celui-ci est délicat!) Je ne comprends pas. - Croissance si elle conduit à plus de questionnements et d'apprentissages ; fixé s'il conduit à la démission et à la défaite.

La prochaine fois que vous aurez envie de dire que vous ne pouvez pas faire quelque chose ou que c'est trop difficile, alors autant arrêter, rappelez-vous que vous avez le pouvoir de grandir. Et, si vous vous sentez dépassé par l'environnement, comme si votre cerveau ne pouvait pas suivre, faites une pause. Respirez profondément. Concentrez votre attention et votre perception et intégrez simplement les choses. Vous pouvez réagir à votre environnement ; vous n'avez pas à y réagir. Respectez-vous suffisamment pour faire une pause jusqu'à ce que vous soyez prêt à être alerte et à aller de l'avant.