

Jeter dans la gratitude

LA GENTILLESSE AU-DELÀ DE LA CLASSE™
TOUT LE GROUPE • OPTION 3 • BIENVEILLANCE

Calendrier de la leçon

15-20 mins

Matériaux

- ❑ Ballon de plage (ou autre ballon léger à lancer)
- ❑ Affiche de soins (facultatif)



Partager

Expliquez que prendre soin des autres est quelque chose que nous pouvons pratiquer chaque jour. Lorsque les autres prennent soin de nous, nous pouvons utiliser GRATITUDE pour les remercier. Le sentiment que nous avons lorsque quelqu'un se soucie de nous s'appelle GRATITUDE. Définir la bienveillance: PRENDRE SOIN, C'EST SE SENTIR ET SE PRÉOCCUPER DES AUTRES. (Montrez l'affiche Caring si vous le souhaitez.)

Faites un remue-méninges sur les différentes façons dont vous avez pris soin des autres.

- Comment prenez-vous soin des personnes de votre foyer ?
- Comment vous occupez-vous des personnes de votre classe ou ici dans notre programme ?

Assurez-vous d'inclure des réponses provenant de divers groupes d'âge.



Inspirer

Nous sommes soignés d'une manière ou d'une autre chaque jour, mais nous ne nous en rendons peut-être pas compte. La façon dont nous remercions les autres pour la gentillesse avec laquelle ils nous aident est la façon dont nous montrons notre gratitude. Il est très important de remercier les autres pour leurs paroles et leurs actions bienveillantes. Il existe de très nombreuses façons de montrer sa gratitude.

Expliquez qu'aujourd'hui, nous allons identifier différentes manières de montrer notre gratitude à ceux qui prennent soin de nous. N'oubliez pas que vous pouvez montrer votre gratitude à la fois par des actions et des mots. Commencez à réfléchir à différentes façons de montrer votre gratitude aux autres lorsqu'ils prennent soin de vous. Comment pouvez-vous aller au-delà du « merci » requis ?



Habiliter

Nous pouvons également montrer notre gratitude en adressant un « cri » aux personnes qui prennent soin de nous et nous traitent avec gentillesse. Cela fait du bien de dire aux gens que vous leur en êtes reconnaissant. Alors, faisons-le maintenant! Comme grand groupe, formez un cercle géant dans votre chambre. En commençant par un adulte, lancez le ballon de plage à quelqu'un dans la pièce. Lorsque vous lancez la balle, terminez l'invite suivante : « **Je suis reconnaissant envers _____ (insérer le nom ici) parce que...** » Au fur et à mesure que chaque personne attrape la balle, elle doit terminer l'invite et la lancer à quelqu'un qui n'a pas eu la chance de répondre.

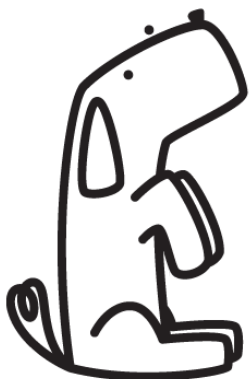
Répétez jusqu'à ce que chaque élève ait eu la chance de participer.



Refléter

Guidez toute une conversation de groupe autour de l'ATTENTION et de la GRATITUDE.

- Comment les autres prennent-ils soin de nous ?
- Qu'est-ce que la GRATITUDE ?
- Comment pouvons-nous montrer de la gratitude envers les autres qui nous aident tout au long de votre journée ?



- Que pourrait-il arriver si nous ne montrions jamais de gratitude envers ceux avec qui nous vivons ?
Comment pourraient-ils se sentir ?