

Chaînes de gratitude

Cette leçon se concentre sur la compassion par la gratitude. Votre classe est une équipe géante qui doit travailler ensemble tous les jours pour apprendre et grandir. Se mettre en valeur mutuellement de manière positive remonte le moral et inspire chaque membre de l'équipe vers la grandeur ! Créer des chaînes de gratitude fera exactement cela.

Sous-Concept(s)

Compassion,
Gratitude,Obligeance,Gentillesse

Calendrier de la leçon

45 minutes

Matériaux nécessaires

- ☐ Plusieurs couleurs de papier de construction, coupées en longues bandes de 2 à 3 pouces de large
- ☐ Bâton de colle

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 :

- Souligner les actions et les mots reconnaissants parmi leurs pairs.
- Démontrer de la gratitude par l'expression verbale et écrite.
- Reconnaître l'utilité entre pairs en les remerciant pour leurs contributions.

Lien avec l'enseignant/Prendre soin de soi

Utilité : 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 reprises. 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

- Demandez aux élèves non verbaux ou à parole limitée de dessiner des images sur leurs chaînes de gratitude.
- Jouez chaque lien de gratitude au fur et à mesure qu'il est lu à haute voix pour aider à la compréhension



Partager

3-5 minutes

Demandez à chacun d'apporter son tableau « My Happy Place » dans votre communauté/zone de réunion. Utilisez les éléments suivants pour guider une conversation :

- Levez la main si vous avez une photo d'un animal sur votre tableau.
- Levez-vous si vous avez au moins une photo d'un endroit spécial sur votre tableau.
- Accroupissez-vous si vous avez une image de n'importe quel type de nourriture sur votre tableau.
- Quelle est la photo la plus joyeuse de votre tableau ? Pourquoi?
- Si vous pouviez ajouter une image supplémentaire à votre tableau, quelle serait-elle ? Pourquoi?
- Y a-t-il des images sur votre tableau qui montrent des personnes aidant ? Parle-moi de ça!
- Si vous pouviez ajouter une photo de quelqu'un qui vous aide, qui serait-ce et pourquoi ?



Inspirer

Qu'est-ce que la Gratitude ?

5-7 minutes

Nous avons parlé de la façon dont nous prenons soin des autres, mais qu'en est-il du moment où les autres prennent soin de nous ? Le sentiment que nous ressentons lorsqu'ils prennent soin de nous s'appelle Gratitude. Nous sommes reconnaissants pour leurs paroles aimables, leurs actions bienveillantes et leurs généreuses offres d'aide. Ils ont contribué à rendre notre journée un peu plus facile ou plus heureuse et nous sommes reconnaissants pour tout ce qu'ils font. Quelle est la chose dont vous êtes reconnaissant ici à l'école ? Quelle est la chose dont vous êtes reconnaissant à la maison ? Avez-vous montré de la gratitude pour ces choses en disant à votre famille à quel point elles vous ont rendu heureux ?

Comment montrons-nous la gratitude dans notre classe ?

7-10 minutes

À l'aide de votre tableau des tâches en classe, passez en revue les façons dont nous pourrions montrer de la gratitude envers les gens lorsqu'ils se montrent utiles en accomplissant leurs tâches en classe.

- Nous pouvons utiliser des mots gentils pour les remercier.
- Nous pouvons utiliser des actions respectueuses pour montrer notre gratitude.
- Nous pouvons dire aux autres à quel point ils sont utiles (comme le professeur !).

Nous pouvons également montrer de la gratitude lorsque quelqu'un fait preuve de gentillesse et d'attention de manière inattendue. Repensez à un moment de notre année scolaire où l'un de vos camarades de classe a fourni une aide inattendue par des mots gentils ou des actions bienveillantes. Comment avez-vous montré de la gratitude pour cela ?



Habiller

20 minutes

Expliquez que chaque jour de cette semaine se terminera par un tour d'horizon de gratitude. Cela aidera notre classe à mettre en évidence toutes les merveilleuses façons dont les gens prennent soin de nous et font preuve de serviabilité tout au long de la journée. À l'aide de bandes de papier de construction, chaque enfant écrira et/ou dessinera quelque chose dont il est reconnaissant ce jour-là.

- Une fois chaque bande terminée, demandez aux élèves de partager leur gratitude à haute voix.
- Combinez tous les liens ensemble pour créer une chaîne de gratitude.
- Accrochez notre chaîne en haut du plafond, en commençant par un coin de votre pièce.
- Continuez cette activité chaque jour (et même tout au long de votre année si vous le souhaitez) avec l'objectif principal d'essayer d'avoir toute votre classe encerclée par votre chaîne de gratitude.
- Décidez d'un prix pour avoir complété toute votre chaîne de gratitude. Une option pourrait être d'inviter les familles à une soirée pizza pour leur montrer à quel point vous leur êtes reconnaissant !



Refléter

5-7 minutes

Posez les questions suivantes à votre classe et discutez des réponses.

- Quelle gratitude avez-vous reçue pendant ce jeu ?
- Qu'est-ce que cela vous a fait ressentir ?
- Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez reçu de la gratitude après avoir aidé quelqu'un d'autre ?

L'acte d'exprimer sa gratitude est une habitude formidable à commencer à ce jeune âge. L'introduction précoce d'un vocabulaire et d'actions qui relient ce concept aide à créer un cœur de gratitude et d'attention dès le début, conduisant à une habitude de gratitude qui durera toute la vie.



Idées d'extension

- Utilisez la chaîne de gratitude pour pratiquer des modèles, compter par sauts et ajouter en base dix. Utilisez des couleurs différentes pour chaque 2, 5 ou 10 chaînes pour faciliter la pratique des concepts mathématiques de base. Après avoir ajouté des chaînes à la fin de chaque journée, comptez le nombre total de chaînes en utilisant différents modèles pour illustrer l'addition et la multiplication de bas niveau.
- Concentrez votre gratitude sur les étudiants de la journée/semaine. Douchez-les de gratitude chaque jour pour les édifier !

- Extension à la maison : démarrez également une chaîne de gratitude pour la famille de chaque enfant au cours de cette semaine ! Se concentrer sur le positif à la maison est un outil formidable pour inspirer la bienveillance et la serviabilité chez les enfants également.
- Continuez cette chaîne de gratitude au-delà de ce mois en attribuant un code couleur aux chaînes chaque mois. Cela vous aidera à voir à quel point votre classe est reconnaissante et quand il sera peut-être temps de passer à la vitesse supérieure !



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 en matière de haute qualité
Programmation SEL. 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/>