

Représentation graphique avec empathie

Cette leçon se concentre sur la bienveillance par l'empathie. C'est la première année où ce vocabulaire est introduit. Les élèves exploreront les émotions, puis utiliseront un graphique pour mettre en évidence l'empathie pour les autres qui sont à la fois similaires et différentes d'eux-mêmes.

Sous-Concept(s)

Compassion, empathie, gentillesse

Calendrier de la leçon

45 minutes

Matériaux nécessaires

- ☐ Un jeu de cartes d'émotions pour chaque élève
- ☐ Graphique vierge des émotions (voir modèle)
- ☐ *Remarque - cette leçon a un travail de préparation. Vous devrez fabriquer un ensemble de bâtons d'émotion pour chaque enfant avant de jouer au jeu.

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 :

- Démontrer une compréhension des mots émotionnels de base.
- Interpréter les émotions que les autres peuvent ressentir et analyser leur rôle potentiel dans la création de ces émotions.

Lien avec l'enseignant/Prendre soin de soi

La compassion et l'empathie vont de pair. Lorsque vous ressentez ce tiraillement de compassion, vous êtes souvent capable d'exprimer de l'empathie simultanément. La semaine dernière, nous nous sommes concentrés sur une plus grande attention aux personnes souvent oubliées dans votre communauté. Cette semaine, le défi va encore plus loin. Choisissez une personne de votre communauté avec qui sympathiser et mettez-vous à sa place pendant une journée.

Comment est sa journée ? Quelles difficultés peut-il/elle rencontrer ? Quel pourrait être le clou de la journée ? Si possible, essayez de vivre un jour comme cette personne le ferait. Si ce n'est pas possible, essayez de visualiser la journée ou de tenir un journal à ce sujet. La compassion nous amène à ressentir des émotions. Cependant, la véritable empathie nous permet de nous placer carrément à la place de l'autre personne, avec tous les hauts et les bas, les luttes et les célébrations. Cet exercice simple peut vous aider à pratiquer plus facilement l'empathie avec toutes les personnes différentes, tant au niveau local qu'international.

Conseils pour les apprenants diversifiés

- Utilisez les visages d'émotion ci-dessous pour aider les élèves à identifier les sentiments pendant le jeu.
- Utilisez les cartes de scénario à la fin de cette leçon pour aider à la compréhension.
- Ajoutez une carte de scénario difficile "Créez le vôtre" pour les apprenants avancés afin de prolonger la leçon.





Partager

5-10 minutes

Divisez les élèves en groupes de 3-4. Lisez à haute voix les scénarios suivants et demandez à chaque groupe de montrer comment ils pourraient montrer de la compassion pour la personne :

- Vous vous êtes cassé la jambe.
- Vous avez oublié votre déjeuner.
- Vous êtes triste pour votre chien.



Inspirer

Qu'est-ce que l'empathie ?

7-10 minutes

Expliquez que l'empathie est la capacité de partager et de comprendre les sentiments des autres.

Cela peut sembler déroutant, mais vous le faites presque tous les jours en classe. Avez-vous déjà vu un ami tomber et se blesser ? Comment pourrait-elle se sentir ? Pouvez-vous imaginer sa douleur ? Oui, bien sûr que nous pouvons ! Tout le monde dans notre classe s'est fait mal au moins une fois. Nous connaissons cette douleur. Nous pouvons partager et comprendre leur douleur parce que nous savons à quoi cela ressemble de par notre propre expérience. C'est de l'empathie.

Parfois, quelque chose arrive aux autres que nous n'avons jamais vécu. Nous pouvons toujours faire preuve d'empathie, mais nous devons nous efforcer de « nous mettre à leur place ». Essayer d'imaginer ce qu'ils ressentent peut nous aider à comprendre leurs sentiments afin que nous puissions faire preuve de gentillesse et d'empathie envers leM.

Nos émotions

10 minutes

On ne peut pas parler d'empathie sans parler de nos émotions. Pour nous aider dans cette leçon, nous devons apprendre les 6 émotions suivantes (levez chaque visage pendant que vous expliquez l'émotion) :

- Heureux : Cet enfant sourit. Il est content de ce qui se passe.
- Triste : Cet enfant fronce les sourcils. Elle pourrait même pleurer. Elle n'est pas contente de ce qui se passe.
- Mad/Angry : Cet enfant a un visage méchant. Son visage est plissé et il a un air renfrogné. Il n'aime pas ce qui se passe.
- Effrayé : Cet enfant a peur. Elle ne se sent pas en sécurité et a besoin d'aide.
- Surpris : Cet enfant a été pris au dépourvu. Elle ne s'attendait pas à ce qui s'est passé. Cela peut être à la fois bon ou mauvais.
- Nerveux : Cet enfant ne sait pas à quoi s'attendre. Elle n'aime pas ne pas savoir ce qui se passe ou ce qu'elle est censée faire.



Habiller

20 minutes

Distribuez un ensemble de 6 cartes Emotion Face à chaque élève. Assurez-vous qu'ils sont assis à leur propre bureau ou qu'ils disposent de suffisamment d'espace pour disposer leurs cartes devant eux pour le jeu. Il est également utile de coller les cartes sur des bâtons de popsicle pour en faciliter l'utilisation.

À l'aide des scénarios suivants, lisez à haute voix chaque situation et demandez à la classe de « voter » sur l'émotion qu'elle pense que la personne pourrait ressentir. Insistez sur le fait que la capacité de partager et de comprendre les sentiments des autres est de l'empathie. Après chaque « vote », représentez le nombre de chaque émotion choisie sur votre graphique. Ensuite, révélez les bonnes réponses (beaucoup auront plus d'une émotion). Assurez-vous d'expliquer POURQUOI l'enfant pourrait ressentir toutes ces différentes émotions. Les élèves qui ont pu identifier correctement une de ces émotions ont fait preuve d'empathie ! Répétez cette opération jusqu'à ce que l'une de vos émotions soit complètement pleine sur le graphique OU jusqu'à ce que vous ayez épuisé tous les scénarios suivants.

- Alice a perdu son manteau dans le bus. Sa mère vient de l'acheter pour elle aujourd'hui. (Triste, en colère, nerveux, effrayé)
- Hector est tombé dans une flaque de boue. Il ne regardait pas où il marchait. (triste, en colère, surpris)
- Lisa marchait dans sa fête d'anniversaire surprise. Elle est confuse de ce qui se passe. (Heureux, surpris, nerveux)
- Le père d'E.J. l'emmène à un match de baseball. Il part juste après l'école. (Content)
- Jamal est l'élève de la semaine. Il va partager ses photos de famille devant la classe. (Heureux, nerveux)
- Ajoutez vos propres exemples pour inclure des élèves dans votre classe.



Refléter

5-7 minutes

À l'aide du graphique rempli, demandez aux élèves d'identifier l'émotion ou les émotions les plus courantes ressenties. Demandez-leur des exemples dans leur propre vie où ils ont ressenti cette émotion. Continuez ce processus jusqu'à ce que les six émotions aient été explorées.



Idées d'extension

- Conservez ces cartes d'émotion comme un moyen de discuter de l'empathie lorsque les autres sont contrariés ou extrêmement excités.
- Prenez des photos de chaque élève montrant chaque émotion et créez des cartes d'émotion personnalisées pour leur usage personnel. Ceci est particulièrement utile pour les enfants autistes.



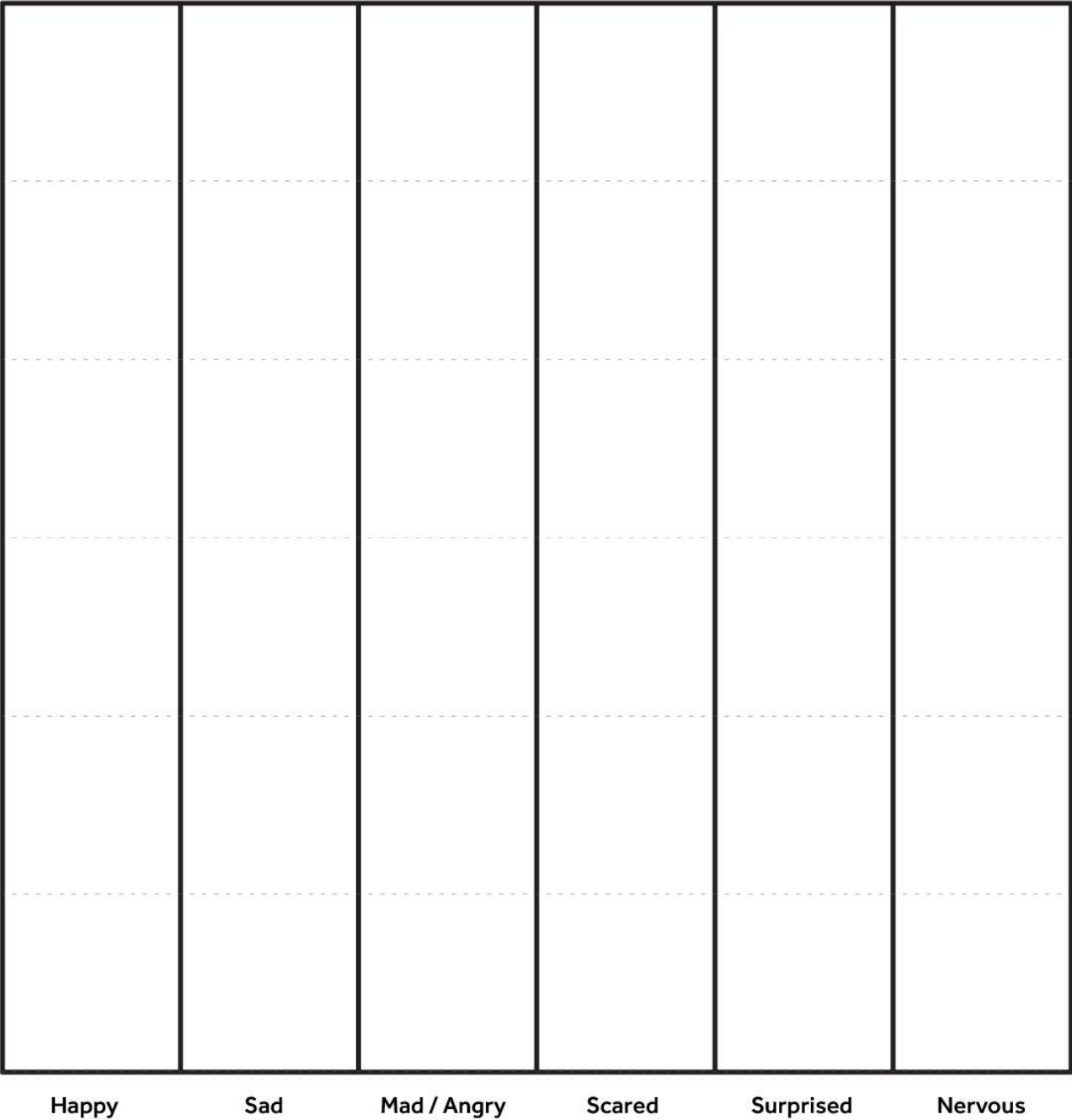
DÉSIGNÉ PAR CASEL
COMME PROGRAMME
RECOMMANDÉ POUR
L'APPRENTISSAGE SOCIAL
ET ÉMOTIONNEL.

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/>

Emotions Graph



RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®



RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®