

Y compris vous-même

Cette leçon aide les élèves à réaliser la valeur non seulement d'être inclusif des autres, mais aussi d'être inclusif d'eux-mêmes. Il est difficile d'inclure les autres si nous nous sentons nous-mêmes exclus. Cette leçon est conçue pour donner aux élèves des stratégies pour demander à être inclus, essayer de nouvelles choses, prendre des risques et réussir.

Sous-concept(s) d'inclusivité

Gentillesse

Calendrier de la leçon

45 minutes

Matériaux nécessaires

- ☐ Ahà ou seau pour contenir les bandes de jeu de rôle
- ☐ Scénarios de jeu de rôle découpés en bandes (voir ci-dessous)

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 :

- Reconnaître la valeur de nous inclure dans les activités comme un moyen d'inclure les autres.
- Exercez-vous à des expressions d'auto-inclusion.

Lien avec l'enseignant/Prendre soin de soi

Même à l'âge adulte, il peut être difficile d'être le « nouveau venu ». Chaque nouvel emploi, chaque déménagement, chaque transition de vos enfants vers une nouvelle école ; tout cela donne lieu à un nouveau groupe de personnes à rencontrer ! L'un des aspects les plus difficiles de ces nouveaux départs est de trouver des points d'entrée dans des cercles sociaux déjà formés. Pendant que vous présentez cette précieuse leçon à vos élèves, prenez le temps de réfléchir à ce que vous ressentez lorsque cela vous est demandé. Si vous êtes plutôt introverti, vous mettre en valeur dès le premier jour peut sembler impossible. Commencez lentement et identifiez une personne par semaine à approcher. Il est certainement plus facile de rechercher des petits groupes de 2-3 personnes plutôt que d'approcher un groupe plus important. À l'opposé, les extravertis peuvent sembler trop autoritaires, bavards ou même bruyants. Essayez de vous impliquer de manière productive par le biais de comités, de réunions ou d'autres activités qui concentrent votre énergie nerveuse. Que vous soyez introverti, extraverti ou quelque part entre les deux, demander la permission dans de nouvelles situations sociales peut être déconcertant, mais la pratique rend parfait, alors allez-y !

Conseils pour les apprenants diversifiés

- Si vous n'êtes pas à l'aise de laisser les élèves se jumeler seuls (comme vous voulez qu'ils se jumellent avec quelqu'un qu'ils ne connaissent pas bien ou avec qui ils travaillent régulièrement), jumelez les élèves à l'avance afin que les jeux de rôle soient équilibrés avec des élèves qui désireux de jouer un rôle et ceux qui sont plus hésitants. C'est un excellent moyen pour les étudiants de se modeler et de s'enseigner les uns les autres et de renforcer la confiance, sans parler de nouvelles relations.



Partager

3-5 minutes

Revoyons ce dont nous avons discuté dans notre dernière leçon sur l'inclusivité. Dans cette leçon, nous avons parlé de ce que cela signifiait d'être dans une équipe, puis nous avons joué à un jeu d'équipe. Quelqu'un peut-il partager ce que signifie faire partie d'une équipe ?

Invitez les élèves à répondre.

Bien! Quelqu'un peut-il nous dire comment les équipes utilisent l'inclusivité pour réussir ?

Invitez les élèves à répondre.

Oui! Et rappelez-vous notre histoire de la dernière leçon. Rappelez-vous comment les amis de Chine ont formé une équipe et ont fait des choses incroyables même si on ne pouvait pas voir et qu'on n'avait pas de bras ? Vous attendiez-vous à ce que ces hommes soient capables de faire tout ce qu'ils ont fait ? Je ne l'ai pas fait ! Parfois, nous pouvons penser que nous ne pouvons pas faire quelque chose parce que nous ne l'avons jamais fait ou que nous pensons que nous sommes limités d'une manière ou d'une autre. Cela nous conduit à nous exclure. Parfois, ce ne sont pas les autres qui nous excluent, mais nous qui nous excluons nous-mêmes !



Inspirer

7-10 minutes

Parlons un peu des raisons pour lesquelles nous pourrions choisir de ne pas essayer quelque chose ou de demander à être inclus. N'oubliez pas que les autres ne peuvent pas lire dans vos pensées. Si vous voulez être inclus dans quelque chose, vous devez parfois demander à vous inclure. Cela peut être inconfortable, cependant.

Quelles sont les raisons pour lesquelles vous pourriez ne pas demander à être inclus dans quelque chose ?

Invitez les élèves à répondre.

Parfois, nous avons l'impression que nous n'appartenons pas ou que nous ne sommes pas assez bons ou que le groupe ou la personne ne voudra pas nous inclure. C'est le centre émotionnel de notre cerveau qui nous dit quelque chose que nous craignons, mais pas quelque chose qui est réellement vrai. Voyez-vous ce que je veux dire ici? Disons que nous aimerions rejoindre un jeu qui est déjà en cours à la récréation. SAVONS-nous que le groupe qui joue dira « non » ? SAVONS-nous que nous ne ferons pas du bon travail ? Bien sûr que non! Nous n'en avons aucune idée car aucune de ces choses ne s'est encore produite ! Nous craignons simplement qu'ils disent non ou que nous nous trompions d'une manière ou d'une autre. Notre cerveau émotionnel nous dit des mensonges sur la situation.

Alors, voici ce que nous devons faire. Nous avons besoin que la logique ou la partie pensante de notre cerveau (qui est une partie distincte de notre cerveau émotionnel) s'exprime et dise : « Essaie ! Demandez simplement à jouer ! Vous pourriez faire un excellent travail ! Ou, ça pourrait ne pas bien se passer. Quoi qu'il en soit, ce sera probablement amusant. Vous ne saurez pas

jusqu'à ce que vous essayez! Ils diront probablement que vous pouvez vous joindre et aimeraient vous avoir. Vous ne savez pas jusqu'à ce que vous demandiez! Cette partie de votre cerveau vous rappelle que vous ne savez rien tant que vous n'avez pas essayé, alors essayez-le ! Tu vois ce que je veux dire?

Combien de fois avez-vous sauté à une conclusion ou pris une décision à propos de quelque chose avant même de l'avoir essayé ? Avez-vous déjà décidé que vous n'aimiez pas un aliment avant de le goûter ? Quelles autres décisions prenons-nous souvent sans même vraiment essayer ? Invitez les élèves à répondre.



Habiliter

15-20 minutes

Donc, ce que nous devons retenir avec l'inclusivité, c'est qu'il s'agit autant d'inclure les autres que de nous inclure nous-mêmes. Nous ne devrions pas nous compter si rapidement ou avoir peur de nous joindre, de nous exprimer, de nous faire des amis ou de partager notre temps ou nos idées. Il sera difficile d'inclure les autres si nous ne pensons même pas à nous inclure.


Nous allons donc nous entraîner à nous inclure dans certaines situations de jeu de rôle.

Laissez les élèves former des paires et mettez-les au défi de faire équipe avec quelqu'un avec qui ils ne travaillent pas habituellement (les enseignants peuvent vouloir organiser cela à l'avance s'ils ne pensent pas que les élèves seront capables de le faire efficacement).

Apportez un chapeau ou un seau avec les jeux de rôles découpés en bandes ; réutiliser les jeux de rôle afin qu'il y en ait assez pour faire plusieurs tours. Laissez les élèves choisir chacun dans le chapeau/seau. S'ils se retrouvent dans la même situation, faites redessiner le dernier à piocher. Lorsque chaque élève a fait sa part, il change de scénario avec son partenaire et l'autre personne joue le rôle de cette situation.

Situations (ajoutez ou soustrayez comme souhaité ou nécessaire)

1. Vous êtes nouveau à l'école. Lorsque vous arrivez à la cafétéria avec votre déjeuner, vous constatez que toutes les tables sont pleines sauf une. Exercez-vous à demander à vous asseoir à cet endroit.
2. Vous n'avez jamais joué au football mais vous voulez essayer cette année. Lorsque vous arrivez au premier entraînement, vous vous rendez compte que vous n'avez pas le bon équipement (comme des protège-tibias et des crampons), et tout le monde est clairement expérimenté. Que vous dites-vous pour rester et donner le meilleur de vous-même ? Pratiquez cela maintenant.
3. Vous voulez vraiment essayer la pièce de théâtre de l'école, mais vous avez peur d'oublier vos répliques. Que faites-vous ou que vous dites-vous pour ne pas essayer ? Pratiquez cela maintenant.
4. Il y a un groupe d'enfants à la récréation qui jouent au carré. Vous aimez le carré et vous voulez jouer, mais ils ne vous ont pas demandé de vous joindre. Que faites-vous pour être inclus ? Pratiquez ce que vous feriez ou diriez.

- 
5. Il semble que les enfants de votre classe aient toujours des rendez-vous après l'école ou se retrouvent au parc pour sortir. Vous ne vous sentez pas inclus et cela vous rend triste. Que pouvez-vous faire pour être inclus et inclusif, et aussi vous sentir mieux et probablement vous faire plus d'amis ? Entraînez-vous avec votre partenaire.



Refléter

3-5 minutes

Comme nous l'avons appris dans cette unité, il est important d'inclure les autres, de travailler en équipe et de se traiter avec respect et gentillesse. Nous devons aussi nous souvenir de notre toute première leçon de notre toute première unité : le respect de soi. Nous devons réaliser que pour autant que nous devons inclure les autres, nous devons également nous inclure. Ne vous comptez pas! Ne laissez pas le centre émotionnel de votre cerveau vous dire que vous ne pouvez pas jouer, ne pouvez pas rejoindre, ne pouvez pas partager ou ne pouvez pas réussir. Tu peux! Vous devez cependant vous en donner l'opportunité. L'occasion ne se présente pas toujours à vous.

Cherchez des moyens spécifiques cette semaine pour inclure les autres, mais aussi pour créer une opportunité d'inclusion pour vous-même. Si on ne vous a pas demandé de jouer à un jeu à la récréation, vous faites la demande ! Ou lancez vous-même une nouvelle partie et invitez d'autres personnes. Si vous avez peur d'essayer une équipe, souvenez-vous des amis de Chine ! S'ils peuvent planter 10 000 arbres sans yeux ni mains, vous pouvez aussi tenter votre chance ! Vous ne saurez pas à quel point quelque chose peut être formidable si vous ne l'essayez pas.



Idées d'extension

- Cela pourrait être transformé en une leçon de science où vous regardez un diagramme ou un modèle du cerveau ; vous pouvez discuter du système limbique et du cortex cérébral du cerveau et de la façon dont le centre émotionnel et le centre logique fonctionnent et ont un impact sur les pensées et les actions.
- Une extension de la maison pourrait inclure la sensibilisation des parents aux tentatives des élèves d'essayer de nouvelles choses et de surmonter une peur de l'échec ou un sentiment d'isolement. Donnez aux parents des conseils pour les encourager à étudier pour rencontrer des amis, participer à des événements communautaires, faire du bénévolat, etc.



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/>

Feuillets de jeu de rôle

Vous êtes nouveau à l'école. Lorsque vous arrivez à la cafétéria avec votre déjeuner, vous constatez que toutes les tables sont pleines sauf une. Exercez-vous à demander à vous asseoir à cet endroit.

Vous n'avez jamais joué au football mais vous voulez essayer cette année. Lorsque vous arrivez au premier entraînement, vous vous rendez compte que vous n'avez pas le bon équipement (comme des protège-tibias et des crampons), et tout le monde est clairement expérimenté. Que vous dites-vous pour rester et donner le meilleur de vous-même ? Pratiquez cela maintenant.

Vous voulez vraiment essayer la pièce de théâtre de l'école, mais vous avez peur d'oublier vos répliques. Que faites-vous ou que vous dites-vous pour ne pas essayer ? Pratiquez cela maintenant.

Il y a un groupe d'enfants à la récréation qui jouent au carré. Vous aimez le carré et vous voulez jouer, mais ils ne vous ont pas demandé de vous joindre. Que faites-vous pour être inclus ? Pratiquez ce que vous feriez ou diriez.

Il semble que les enfants de votre classe aient toujours des rendez-vous après l'école ou se retrouvent au parc pour sortir. Vous ne vous sentez pas inclus et cela vous rend triste. Que pouvez-vous faire pour être inclus et inclusif, et aussi vous sentir mieux et probablement vous faire plus d'amis ? Entraînez-vous avec votre partenaire.