

30 Actes de gentillesse aléatoire

Cette leçon donne aux élèves l'occasion de travailler en classe pour effectuer un certain nombre d'actes de gentillesse aléatoires (RAK) de différentes manières dans toute l'école. Les élèves marqueront leurs RAK sur un calendrier principal et s'efforceront de les terminer tous dans un délai fixé par l'enseignant. À la fin, les élèves peuvent partager leurs expériences et réfléchir à des moyens de continuer à faire preuve de gentillesse même lorsque l'école est terminée pour l'année.

Sous-concept(s) de gentillesse

Vulnérabilité, Humilité

Calendrier de la leçon

25-30 minutes. Étalez dans le temps en fonction du temps dont les élèves disposent pour accomplir leurs actes de gentillesse aléatoires. Celui-ci peut être introduit en début de journée et complété à la fin, ou introduit en début de semaine et complété en fin de semaine.

Matériaux nécessaires

- ☐ Liste des actes de gentillesse aléatoires (ci-jointe)

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 pourront :

- Comprenez ce qu'est un acte de gentillesse aléatoire.
- Accomplissez un certain nombre d'actes de bonté dans un délai donné.
- Discutez de l'expérience et de l'impact de s'engager dans des actes de gentillesse au hasard.

Lien avec l'enseignant/Prendre soin de soi

Alors que nous nous dirigeons vers la dernière semaine de l'année scolaire, le courage de répondre avec gentillesse nous conduit hors de la salle de classe et de retour avec nos familles et amis alors que les vacances d'été se profilent dans un avenir pas si lointain.

Avez-vous le courage de répondre avec gentillesse à la maison ?

Parfois, il peut souvent sembler plus difficile de se pencher sur la gentillesse avec vos proches, car ce sont aussi les personnes qui savent de première main comment appuyer sur vos boutons et atténuer votre humeur. Cependant, le véritable test de votre capacité à répondre avec gentillesse est la façon dont vous traitez les personnes de votre entourage. Cette semaine, et tout au long de l'été de cette année, utilisez notre homonyme, Random Acts of Kindness, comme devise pour savoir comment traiter les autres chaque jour. Devenez plus conscient des personnes les plus proches de vous. Trouvez une petite chose que vous pouvez faire pour chacun d'eux quotidiennement. Quelque chose de petit, mais significatif, quelque chose de simple, mais gentil. Aucun acte de gentillesse aléatoire n'est trop petit pour avoir un impact sur un autre.

Votre effort concentré pour rendre votre monde immédiat meilleur a un effet d'entraînement sur le monde qui vous entoure. Comment répondre avec courage et bienveillance au quotidien ?

Conseils pour les apprenants diversifiés

- Illustrez les choix de la liste.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

- Rédigez la liste en anglais et dans une autre langue, surtout s'il y a des élèves ELL dans la classe.
- Ajustez le nombre de choix en fonction de la capacité et de la taille de la classe ;
12 choix peuvent être trop nombreux pour que vos élèves se souviennent/traient.



Partager

5-7 minutes

Pour cette dernière unité, nous avons parlé de courage. Sur la base des leçons que nous avons eues jusqu'à présent, quelqu'un peut-il revoir la définition du courage pour nous ?

Invitez la réponse d'un élève.

Le courage, c'est être prêt à essayer de nouvelles choses, à se défendre et à défendre les autres, et à faire la bonne chose même si les autres vous poussent à faire la mauvaise chose.

Quelqu'un a-t-il un acte de courage à partager, qu'il ait fait ou dont il a été témoin depuis que nous avons commencé cette unité ?

Invitez 2 ou 3 élèves à partager brièvement.

Merci d'avoir eu le courage de partager ! En fin de compte, il faut du courage pour faire ce qui est juste et ce qui est gentil.



Inspirer

7-10 minutes

Pour la leçon d'aujourd'hui, nous allons faire un acte de gentillesse au hasard ! Un acte de gentillesse aléatoire peut parfois être une amusante surprise de gentillesse donnée à quelqu'un d'autre sans qu'il s'y attende ! Ces actes de bonté sont pas annoncé, pas forcément planifié, et pas récompensé. Vous faites des choses gentilles pour les autres simplement parce que vous voulez que quelqu'un d'autre se sente bien, pas parce que vous voulez que quelqu'un vous remarque. (Cependant, ce n'est pas grave si d'autres personnes vous voient dans votre acte de gentillesse ! La science dit qu'un acte de gentillesse aléatoire améliore l'humeur du receveur, du donneur ET du témoin !). La différence est que vous n'êtes pas unannoncer à quel point vous êtes merveilleux ; vous agissez simplement et laissez couler la gentillesse partout où elle peut !

Cela peut aussi demander du courage car souvent nous voulons être reconnus pour les bonnes choses que nous avons faites. Il faut de la discipline pour développer les compétences de gentillesse et de faire ce qu'il faut sans attendre de reconnaissance. Est-ce que quelqu'un se souvient du concept de base que nous avons étudié cette année et qui a une définition similaire ? Faire la bonne chose même lorsque personne ne nous regarde ou ne nous récompensera ?

Invitez les élèves à répondre ; nous recherchons "l'intégrité" ici.

Oui - intégrité ! Nous devons travailler pour acquérir des compétences qui nous permettent de prendre des décisions prudentes, correctes et réfléchies chaque fois que nous sommes confrontés à un choix. C'est ce que nous avons essayé de faire toute l'année ! Combien d'entre vous pensent avoir les compétences nécessaires pour faire de bons choix bienveillants, même lorsque cela semble difficile ou impopulaire ?

Invitez un vote à main levée. S'il reste du temps, invitez quelques élèves à partager une compétence ou une stratégie qu'ils ont apprise cette année.

C'est bien! Aujourd'hui, nous allons mettre ces compétences à profit en commettant un acte de gentillesse au hasard pour quelqu'un d'autre.



Habiller

15-20 minutes

Voici comment nous allons faire nos actes de gentillesse aléatoires (RAK). Vous avez tous le choix du RAK à compléter : où, quand et pour qui. Nous avons une liste d'idées RAK (ci-jointe) avec des idées différentes sur eux. Projetez le calendrier RAK sur le tableau intelligent ou imprimez/distribuez une copie à chaque élève.

Vous avez jusqu'au _____ pour remplir au moins _____ de ces RAK pour quelqu'un d'autre. Prolongez-le aussi longtemps que vous en avez besoin/souhaitez et définissez un nombre minimum à compléter ; l'un est parfaitement bien, même si vous voudrez peut-être défier vos élèves avec plus.

L'objet est d'accomplir votre acte sans préavis ni attente de reconnaissance. Lorsque vous remplissez votre RAK, signez votre nom dans sa case respective sur ce calendrier principal. Assurez-vous d'avoir un calendrier « principal » imprimé ou créé - idéalement assez grand pour qu'il y ait de la place pour que plusieurs personnes signent chaque carré - affiché bien en vue dans la pièce.

A revoir : l'objectif est que chacun ait signé au moins _____ case(s) par _____. Nous voulons également essayer d'accomplir chaque RAK de ce calendrier, alors consultez régulièrement le calendrier pour voir quels RAK restent et essayez de les faire ! Faites savoir aux élèves que vous participerez aussi !



Refléter

7-10 minutes

Étant donné que cette leçon peut s'étendre sur plusieurs heures ou plusieurs jours, vous la terminerez à la date limite que vous avez fixée ou juste après. Lorsque vous êtes prêt à conclure, envisagez de passer en revue les invites suivantes avec les élèves :

- Affichez le calendrier principal et discutez de ce que les élèves de RAK ont fait. Notez s'il y en a qui ont été accomplis le plus et/ou le moins (ou ceux que les élèves n'ont pas essayés du tout, car l'objectif était de les faire tous au moins une fois). Demandez aux élèves de partager leurs expériences ou si un RAK était plus facile à remplir qu'un autre, etc.
- Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez terminé vos RAK ?
- Y a-t-il eu des cas où quelqu'un vous a reconnu pour votre RAK ? (Les reconnaissances courantes peuvent inclure un « merci », un sourire ou un autre commentaire.)
- Comment pouvez-vous continuer à effectuer des RAK même après la fin de l'école et que vous êtes à la maison ou dans d'autres environnements pour l'été ? Quelles sont les idées RAK pour la maison et la communauté ? Ajustez cette dernière invite si votre école n'a pas de "pauses d'été" traditionnelles et sera en session.



Idées d'extension

- Comme certains des RAK du calendrier impliquent des accessoires spécifiques (comme peindre un rocher de paix ou de gentillesse ou écrire une note de remerciement), vous pourriez envisager d'avoir une « station de gentillesse » dans la salle de classe avec certains de ces accessoires ou fournitures pour remplir le RAK. Les étudiants peuvent visiter la station de gentillesse pendant les temps morts ou s'ils terminent leur travail plus tôt, etc. Cela pourrait être une récompense pour rester sur la tâche et avoir du temps supplémentaire.
- Créez votre propre calendrier RAK en tant que classe avec autant de carrés que d'élèves et laissez-les chacun développer un RAK à ajouter au calendrier.



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/>

30 idées d'actes de gentillesse aléatoires pour les étudiants

Sur le terrain de jeu	Dans l'entrée	Dans la classe	Envers les adultes	Envers les autres enfants
Ramassez les déchets et mettez-les à la poubelle.	Souriez et dites bonjour à quelqu'un de nouveau.	Faites une note encourageante pour quelqu'un de votre classe.	Aidez les employés de la cafétéria à essuyer les tables.	Faites don des vêtements dont vous n'avez plus besoin à la banque de vêtements de votre école.
Cédez votre swing à quelqu'un qui attend.	Laissez quelqu'un vous devancer dans la file d'attente de la fontaine à eau.	Donnez votre prix de bonne conduite à quelqu'un qui le mérite, mais qui n'a pas gagné.	Écrivez une note de remerciement à votre professeur de gym pour vous avoir appris à rester en bonne santé.	Dites à un autre élève « bon travail » en classe ou dans la cour de récréation.
Invitez quelqu'un qui joue seul à rejoindre votre partie.	Ramassez quelque chose qui est tombé du mur et rapportez-le à un enseignant.	Associez-vous à quelqu'un qui a généralement du mal à en trouver un.	Ramassez les papiers que vous voyez dans le bâtiment pour que le gardien n'ait pas à le faire.	Apportez un dessert supplémentaire pour le déjeuner de chez vous et partagez-le avec quelqu'un.
Laissez quelqu'un vous précéder sur le toboggan.	Laissez quelqu'un qui a dû partir pour quelque chose se remettre en ligne devant vous.	Dites à quelqu'un à quel point vous aimez sa nouvelle coupe de cheveux, son nouveau sac à dos ou ses nouvelles chaussures.	Souriez et montrez aux parents le chemin du bureau.	Aidez un autre élève à transporter un sac de livres lourd jusqu'à sa classe.
Aidez à ranger les balles du terrain de jeu lorsque la cloche sonne.	Aidez quelqu'un qui a fait tomber ses livres ou ses papiers.	Redressez la bibliothèque de la classe.	Dites aux autres enseignants à quel point ils sont beaux.	Faites-vous des amis avec le petit nouveau à l'école.
Écrivez un message positif sur un rocher et cachez-le pour que quelqu'un le retrouve plus tard.	Laissez un post-it positif pour égayer la journée de quelqu'un !	Laissez un joli mot à votre professeur.	Mettez une carte de gentillesse dans un livre de bibliothèque qui revient pour que le bibliothécaire puisse la trouver.	Peignez un rocher de gentillesse pour un ami.