

Équipements	Accès Internet, du papier, des marqueurs
Résultat(s) d'apprentissage	S'exercer à la conscience de soi en faisant une activité de gratitude.

Description

Invitez l'enfant à s'asseoir dans un endroit tranquille et confortable. Expliquez-lui qu'on va faire un exercice de réflexion axée sur la gratitude. Les études ont démontré qu'une capacité à exprimer la gratitude renforce la santé et le bien-être globaux. Expliquez à l'enfant que les termes *adversité* et *vulnérabilité* s'associent à cet exercice, et définissez ces mots pour l'enfant au besoin. Passez la vidéo [Méditation pour la gratitude](#) et laissez l'enfant essayer l'exercice.

Au terme de l'exercice, discutez avec l'enfant les pensées ou les sentiments que l'exercice aurait suscités. Invitez l'enfant à faire un dessin de style graffiti sur une feuille de papier pour illustrer sa gratitude. L'enfant peut choisir quelques mots qui expriment sa gratitude et les consigner sur la feuille en caractères gras, aux couleurs vives. L'enfant peut ensuite ajouter des croquis pour remplir la page entière. Au besoin, faites une recherche sur Internet de *graffiti sur papier* ou de *tag sur papier* pour trouver de l'inspiration.

Compétences de bien-être émotionnel



RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies d'autogestion et de prise de décisions, et des compétences interpersonnelles.



RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et des stratégies qui favorisent des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui favorisent un processus décisionnel responsable, la conscience de soi et la conscience sociale.



Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante d'un apprentissage favorisant le bien-être émotionnel. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à l'enfant et discutez des réponses avec l'enfant.

- Comment est-ce que tu peux t'exercer à la gratitude au quotidien?
- Comment est-ce que la gratitude est également une façon de faire preuve d'empathie envers les autres personnes?