

Équipements	Du papier, des marqueurs
Résultat(s) d'apprentissage	Discuter les moyens par lesquels une attitude positive favorise le bien-être émotionnel, et créer son propre message d'inspiration et de motivation.

Description

Demandez à l'enfant comment les membres de sa famille ou son entourage le/la soutiennent lorsqu'il/elle se sent vexé(e) ou triste, ou lorsqu'il ou elle éprouve le besoin de parler avec quelqu'un. Expliquez que beaucoup de personnes ont des dictons favoris qu'elles évoquent pour trouver une perspective positive ou pour soutenir, inspirer et motiver d'autres personnes.

Partagez les dictons positifs suivants avec l'enfant et discutez comment on pourrait les utiliser pour trouver de la motivation soi-même, ou pour remonter le moral à/inspirer autrui.

- La vie, c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre.
- Agissez comme s'il était impossible d'échouer.
- Sourire mobilise 15 muscles, mais faire la gueule en sollicite 40.
- Reposez-vous : souriez !
- Si tu vois tout en gris, déplace l'éléphant !
- Fais n'importe quoi, mais tires-en de la joie. Les grands accomplissements sont réussis non par la force, mais par la persévérance.

Aidez l'enfant avec les mots ou les concepts qu'il ou elle pourrait avoir de la difficulté à comprendre dans ces exemples. Mettez l'enfant au défi pour formuler son propre dicton positif pour se motiver et pour motiver les autres. Aidez l'enfant au besoin et encouragez-le/-la à consigner son dicton sur une feuille de papier et à décorer la page avec des couleurs vives et des formes géométriques autour du dicton (par exemple, des cercles, des carrés, des triangles, des pentagones, etc.). Au besoin, aidez les plus jeunes avec l'écriture et le dessin. Si l'enfant a du mal à formuler un dicton, invite-le/-la à créer son dessin à partir d'un des exemples ci-dessus.

Après que l'enfant aura complété son dessin, encouragez-le/-la à faire un appel vidéo ou à envoyer un message courriel à un membre de sa famille ou à un(e) de ses camarades pour partager son dicton avec l'autre personne à titre de source d'inspiration ou de motivation.

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.

- *Quels sont d'autres moyens pour positiver, envers toi-même et les autres personnes?*
- *Quel(s) effet(s) est-ce que ton message positif a eu(s) sur la personne avec qui tu viens de le partager?*