

Équipements	Du papier, un crayon
Résultat(s) d'apprentissage	Souligner l'importance de la confiance en soi et faire une liste pour identifier ses capacités et ses qualités.

Description

Discutez avec l'enfant ce que cela signifie, avoir la confiance en soi, et l'importance d'être conscients de nos bonnes qualités et d'être fiers de qui nous sommes. Invitez l'enfant à dessiner la silhouette d'une personne sur une feuille de papier, et entourer la silhouette d'un grand cercle. À l'intérieur de la silhouette, invitez l'enfant à faire une liste de qui il ou elle est (*Je suis*), autrement dit ses caractéristiques et ses qualités.

À l'intérieur du cercle, et autour de la silhouette, invitez l'enfant à faire une liste des choses qu'il sait faire et des capacités dont il ou elle est fier/fière (*Je sais*), autrement dit ses accomplissements et réalisations. Aidez les plus jeunes avec l'écriture au besoin.

Regardez avec l'enfant les énoncés *Je suis* et *Je sais* et demandez-lui quand il ou elle pourrait se servir de ces énoncés pour croire en lui-/elle-même et développer la confiance en soi.

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.

- Est-ce que tu as une capacité ou une qualité dont tu es particulièrement fier/fière?
- Comment est-ce que tu te sens lorsqu'une autre personne sait faire telle ou telle chose mieux que tu sais la faire toi-même?
Comment peux-tu t'appuyer sur la confiance en soi dans une telle situation?