

X

DÉMARCHE DE CONSCIENCE DE SOI | 2^e cycle
JE SUIS CAPABLE | FICHE D'ANIMATION

RÉSUMÉ


 30
 minutes



OBJECTIFS D'ATELIER – AMENER LES ÉLÈVES À :

- Explorer ce qui se passe en eux dans diverses situations (ressentis, émotions, regard de l'autre)
- Reconnaître leurs signes corporels liés aux émotions dans diverses situations

RÉSUMÉ D'ANIMATION

INTRODUIRE

Une réussite
 Animation au TNI

EXPÉRIMENTER

Activité 1 : *Nous sommes capables*

Les élèves écrivent des qualités et capacités qu'ils ont au TNI.

S'ENGAGER

Synthèse
 Défi explorateur

À PRÉPARER

- Imprimer une feuille d'exercice par élève.

VLP_2C_ConsSoi_2Je_suis_capable_Enf_par.pdf

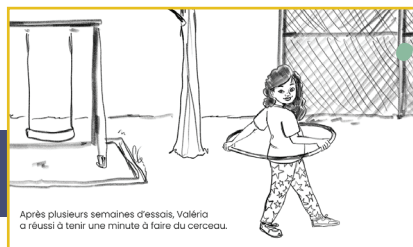


MATÉRIEL

- TNI



Lien vers L'ANIMATION



FICHE

d'animation

X

INTRODUIRE UNE RÉUSSITE

1

- Présentez la mise en situation de Valéria.
- « Après plusieurs semaines d'essais, Valéria a réussi à tenir une minute à faire du cerceau. « Je suis fière de moi! ». Elle a persévéré et fait confiance à ses capacités pour réussir et elle y est arrivée! » Elle a écouté les instructions de son prof d'éducation physique, compris comment positionner son corps, à quel moment lâcher le cerceau et quels mouvements faire pour le garder en action. Il lui a fallu plusieurs semaines d'essais. Les encouragements de l'enseignant d'éducation physique l'ont aidé.

2

- Demandez aux enfants :
 - **Quelles qualités a démontrées Valéria ?**
(patience, persévérance, calme, engagement)
 - **Quelles capacités Valéria a-t-elle utilisées pour vivre une réussite ?**
(suivre les instructions, compréhension, concentration, capacité physique, motricité globale, planifier des moments de pratique, souplesse, endurance, etc.)



EXPÉRIMENTER

ACTIVITÉ 1: QUE D'ÉMOTIONS! QUELLES SENSATIONS?



OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ

- Reconnaître leurs signes corporels liés aux émotions dans diverses situations
 - Explorer ce qui se passe en eux dans diverses situations (ressentis, émotions, regard de l'autre)

3

- Proposez aux enfants de découvrir des qualités et des capacités pour l'ensemble des enfants du groupe.

- Présentez des exemples de qualités et leur définition. Invitez les enfants à trouver d'autres qualités qu'ils connaissent et ajoutez-les au tableau.



- Invitez les enfants à se placer en équipes de 2 ou 3. Les enfants doivent inscrire leur nom près d'un cercle du diagramme de Venn. Encouragez-les à discuter entre eux de leurs qualités et ensuite d'en choisir 3 qu'ils devront inscrire près de leur nom.

- Présentez les 4 catégories de capacités. Pour chacune des catégories, faites un remue-méninges avec les enfants pour trouver des capacités liées.

- Lorsque c'est fait, les enfants doivent remplir le diagramme avec leurs capacités personnelles, près de leur nom. Invitez-les à trouver des capacités communes à les placer au centre du diagramme.

- Des enfants peuvent présenter leurs diagrammes à la classe.



4



TRUC D'ANIMATION

Vous pouvez allouer toute la période pour réaliser cette activité avec chacun des enfants ou utiliser un moment de transition ou terminer une journée pour en faire 2 ou 3. Ainsi, chaque journée est ponctuée de reconnaissance et d'un moment de valorisation de soi ou des autres.

RETOUR SUR L'ACTIVITÉ : NOUS SOMMES CAPABLES


- Invitez les enfants à faire une discussion.
 - Est-ce que c'est facile de reconnaître ses qualités, ses capacités ?
 - Quelle capacité était unique à toi dans ton équipe?
 - En quoi tes qualités t'ont permis d'avoir ses capacités?
- Faites remarquer aux enfants que reconnaître nos qualités et nos capacités nous donne plus confiance d'essayer et de réussir quelque chose (défi, nouveauté, etc.). Faites ressortir l'influence positive que chacun peut avoir sur soi (notre perception de nous-mêmes et notre langage interne) et sur les autres (reconnaître et valoriser leur unicité).

S'ENGAGER

5

SYNTHÈSE

- Faites résumer aux enfants les notions expérimentées en demandant à 3 enfants ou plus de nommer ce qu'ils retiennent de l'atelier.
- Précisez que c'est normal de ne pas toujours voir ses qualités et ses capacités.
- Soulignez que de noter ses qualités et ses capacités permet de se faire de plus en plus confiance et de développer une vision positive de soi.



CURIEUX
EMPATHIQUE
PATIENT

DÉFI D'EXPLORATION : JE RECONNAIS MES CAPACITÉS ET MES QUALITÉS

6

- Demandez aux enfants de s'engager à faire un petit pas pour reconnaître leurs qualités et leurs capacités en complétant, au cours des 2 prochaines semaines, le défi d'exploration suivant.

Cette semaine, je m'observe dans différentes situations et je note une autre qualités ou capacités que j'ai.

- Questionnez les enfants pour identifier les moments lors desquels ils peuvent observer (en direct ou en repensant à leur journée) :
 - **leurs capacités** (je me dis : « je suis capable... »)
 - **et leurs qualités** (j'entends les autres ou je me dis : « Je suis bon ou bonne à... »)
- En s'observant dans différentes situations, en voyant ses réussites, en écoutant les perceptions positives que les autres ont de soi, on augmente progressivement la confiance en nos capacités.