

Trousse d'outils des HSE (6^e à 8^e année)

Reconnaissance et gestion des émotions

<https://www.dcp.edu.gov.on.ca/fr/curriculum/elementaire-mathematiques/annee/6e-annee-math/domaines#domaine-a>

MOTIVATION POSITIVE ET PERSÉVÉRANCE	STRATÉGIES
Reformuler les pensées et les expériences négatives	<p>Reconnaître et reformuler les pensées négatives: En groupe-classe, discutez de la manière dont nos émotions et notre manière de penser par rapport à un événement ou une expérience peuvent façonner la perception que nous en avons. Parlez du fait que nous développons des modes de pensée dans lesquels nous nous enlisons et qui nous poussent à interpréter des expériences négativement, ce qui peut nuire à notre bonheur et à notre performance en général. Affichez les modes de pensée mentionnés ci-dessous et discutez-en. Encouragez des volontaires à présenter des exemples de chaque mode de pensée (en prenant soin au préalable de vous assurer que la salle de classe est un environnement sûr et favorable à la communication de pensées et de sentiments).</p> <ul style="list-style-type: none">• Pris dans un sillon: Ce mode de pensée se manifeste lorsque vous faites tourner à répétition dans votre esprit des pensées négatives, telles que « Je ne suis pas bon en mathématiques », « Les mathématiques, c'est trop difficile. Je n'apprendrai jamais ce qu'il me faut savoir. »• L'exagération: Ce mode de pensée se manifeste lorsque vous faites des généralisations ou tirez des conclusions quant à votre comportement ou à vos capacités à partir de légères erreurs, telles que « J'ai placé la virgule décimale au mauvais endroit! Autrement, ma réponse aurait été bonne! Comment puis-je être aussi stupide! »• Ça doit se passer ainsi: Ce mode de pensée se manifeste lorsque vous tenez pour acquis qu'il n'y a qu'une seule bonne manière de répondre à une question ou de résoudre un problème, ou lorsque vous anticipez que quelque chose devrait se produire d'une manière particulière, même si nous ne maîtrisons pas toujours tous les facteurs qui peuvent influencer sur le résultat. (En fait, il existe souvent plusieurs manières de résoudre un problème.)• Le liseur de pensée: Ce mode de pensée se manifeste lorsque vous tenez pour acquis que vous savez ce que quelqu'un d'autre pense ou lorsque vous êtes sûr de savoir comment les choses se passeront avant même qu'elles se produisent – et vous prédisez que le résultat sera mauvais!• C'est personnel: Ce mode de pensée se manifeste lorsque vous prenez les choses de manière trop personnelle, que vous vous blâmez chaque fois de ne pas avoir raison ou que vous pensez que les choses qui vous échappent se produisent en raison de quelque chose que vous avez fait ou n'avez pas fait. <p>Invitez les élèves à penser à des moments dans leur propre vie où un ou plusieurs de ces modes de pensée négatifs ont miné leur confiance en tant qu'apprenants. Parlez-leur du fait que nous pouvons neutraliser des modes de pensée négatifs et improductifs en « nous retirant » d'une situation frustrante et en reformulant la pensée – c'est-à-dire en la réinterprétant – en termes positifs plutôt que négatifs. Par exemple, quand les élèves se retrouvent coincés dans un sillon mental, encouragez-les à reformuler la situation en termes neutres ou positifs (par exemple: « Je ne suis peut-être pas un génie des mathématiques, mais si je travaille fort et que je demande de l'aide à mon enseignant, je commencerai à m'améliorer. ») De la même manière, au lieu de laisser les élèves considérer une erreur mineure comme s'il s'agissait d'un échec majeur, encouragez-les à la reformuler: c'est un rappel de prêter attention à des détails tels que la position correcte des virgules décimales et de vérifier, deux fois plutôt qu'une, leur travail. Encouragez les élèves à faire le suivi de leurs modes de pensée au cours de l'apprentissage et d'appliquer cette stratégie de reformulation dès qu'ils sentent des modes de pensée négatifs et démoralisants s'immiscer. (Vous pouvez distribuer la FR 04: Motivation positive et persévérance – Reformuler.)</p> <p style="text-align: right;"><i>(suite à la page suivante)</i></p>

Trousse d'outils des HSE (6^e à 8^e année)

MOTIVATION POSITIVE ET PERSÉVÉRANCE	STRATÉGIES
Reformuler les pensées et les expériences négatives (suite)	<p>Remarque: Rappelez aux élèves que nous connaissons tous de temps à autre des moments de mauvaise humeur et éprouvons des sentiments négatifs à notre endroit, peu importe nos efforts pour «chasser les idées noires». Il n'est pas réaliste de s'attendre à se sentir heureux et enjoué tout le temps. Toutefois, si des sentiments négatifs tels que la tristesse et la colère persistent et si un élève commence à manifester des signes de dépression, encouragez cet individu (en privé) à demander de l'aide. Gardez à portée de main une liste d'intervenants qualifiés et de numéros de téléphone de services d'écoute active. De plus, gardez à l'esprit que la perception des élèves (particulièrement ceux souffrant de dysrégulation), en ce qui les concerne, est leur réalité. Il faut donc, de la part des adultes, un soutien continu, authentique, prévenant, ainsi que de petites étapes franchies au fil du temps pour contrebalancer les expériences ou sentiments négatifs par un état d'esprit plus sain.</p> <p>Journal de reformulation: Expliquez qu'envisager des problèmes ou des difficultés à partir de perspectives nouvelles ou différentes peut nous aider à mieux les comprendre et à façonner la perception que nous en avons. En fait, une perspective neuve peut nous amener à réévaluer quelque chose comme étant positif plutôt que négatif. Encouragez les élèves à tenir un journal pour les aider à reconnaître et à noter les pensées ou les expériences qu'ils ont tendance à formuler de manière négative pour qu'ils les reformulent en employant une nouvelle tournure positive. Invitez-les à diviser une page de journal en deux. D'un côté, ils écrivent une courte description, créent une bande dessinée ou une caricature ou esquissent une représentation d'une pensée ou d'une expérience qui les préoccupe, par exemple un test de mathématiques à venir. De l'autre côté, ils recréent la situation en la reformulant d'après une autre perspective, par exemple celle d'un narrateur, c'est-à-dire à la troisième personne. Dans cette situation, les élèves peuvent reformuler le test de mathématiques à venir d'après la perspective de quelqu'un qui fait face à l'anxiété causée par le test en commençant à étudier et à s'y préparer (peut-être en compagnie d'un copain) longtemps d'avance au lieu de procrastiner. Encouragez les élèves à noter des mots qui reflètent leurs sentiments avant et après la reformulation de pensées ou d'expériences troublantes en termes plus positifs et valorisants. Éventuellement, documenter ainsi leurs expériences dans leur journal peut aider les élèves à adopter une vision plus positive quand ils font face à des problèmes et à des obstacles de tous les jours.</p> <p>Penser positivement: Expliquez aux élèves qu'il est naturel que des pensées et des réactions spontanées, tant positives que négatives, surgissent dans notre tête. Il est toutefois important de s'assurer que les pensées négatives ne deviennent pas accablantes. Penser positivement peut améliorer notre humeur, notre confiance en soi, notre performance et nos relations. Encouragez les élèves à faire un remue-méninges et à dresser une liste de pensées négatives qui peuvent surgir dans la tête de quelqu'un dans différentes situations. (Remarque: Maintenez le caractère générique plutôt que personnel de la suggestion au cours de la discussion en groupe-classe.) Pour chaque pensée négative, encouragez les élèves à faire un remue-méninges pour trouver une pensée positive qui corresponde à la situation. Par exemple:</p> <p>Situations Rater un lancer au cours d'une partie de basket-ball. Recevoir une mauvaise note pour un devoir. Un ami ne me téléphone pas, contrairement à ce qu'il a promis.</p> <p>Pensées négatives On va me retrancher de l'équipe! Je suis si stupide! J'ai fait quelque chose de mal! Il doit me détester!</p> <p style="text-align: right;"><i>(suite à la page suivante)</i></p>

Trousse d'outils des HSE (6^e à 8^e année)

MOTIVATION POSITIVE ET PERSÉVÉRANCE	STRATÉGIES
<p>Reformuler les pensées et les expériences négatives (suite)</p>	<p>Situations Rater un lancer au cours d'une partie de basket-ball. Recevoir une mauvaise note pour un devoir. Un ami ne me téléphone pas, contrairement à ce qu'il a promis.</p> <p>Pensées positives Je vais m'exercer davantage! Je peux faire mieux, et je le ferai! Il est probablement occupé, je lui parlerai demain.</p> <p>Encouragez les élèves à essayer d'employer cette technique chaque fois qu'ils prennent conscience que des pensées négatives surgissent dans leur tête et de s'exercer à passer d'une pensée négative à une pensée positive. (Vous pouvez distribuer la FR 05: Motivation positive et persévérance – Penser positivement.)</p> <p>Les enseignants peuvent également utiliser un modèle similaire pour faire une autoréflexion à propos des réactions les plus efficaces qu'ils peuvent avoir à l'endroit des élèves qui adoptent des comportements difficiles.</p>
<p>Faire preuve de persévérance</p>	<p>Les étapes vers la réussite: Discutez avec les élèves de l'importance de la persévérance dans l'atteinte d'un objectif. La plupart d'entre nous ont tendance à avoir du mal à accomplir de leur mieux des tâches et des devoirs, et ils n'y parviennent qu'après des efforts répétés. Soulignez que tout le monde a besoin de consacrer du temps, de s'exercer et de travailler dur pour s'améliorer dans la résolution de problèmes mathématiques, dans les sports, la danse, le dessin, la maîtrise d'un instrument de musique et ainsi de suite. Une approche utile dans la poursuite d'un objectif consiste à le définir clairement et à le fractionner en étapes réalistes. Pensez également aux ressources qu'il vous faut pour atteindre votre objectif ainsi qu'aux personnes à qui vous pouvez parler et qui peuvent vous aider à demeurer sur la bonne voie. De plus, pensez à ce que vous pouvez faire pour vous aider à persévérer, en vous appuyant sur une boîte à outils personnelle de stratégies de résolution de problèmes. Par exemple, vous pouvez vous dire: « Je veux renoncer à ce problème [de mathématiques ou de sciences]. Que puis-je faire pour continuer? Qu'est-ce qui peut m'aider à persévérer? » Vous pouvez réfléchir à ce qui vous a aidé par le passé, puis vous dire à vous-mêmes: « Je peux essayer une stratégie différente. Je peux parler du problème à quelqu'un d'autre et voir s'il peut m'aider à m'en sortir. Je peux prendre une pause et retourner au problème plus tard, quand mon esprit sera reposé. Je peux essayer un problème différent ou plus facile pour voir si cela m'aide à résoudre celui qui est plus difficile. Je peux me dire que je peux y arriver! Je peux fractionner le problème en plus petites parties et le résoudre une partie à la fois. » Encouragez à présent les élèves à dresser et afficher une liste individuelle ou de classe de toutes les stratégies de résolution de problèmes qu'ils peuvent mettre en application pour les aider à ne pas perdre de vue les tâches ou les défis sur une base quotidienne.</p> <p>À mesure que les élèves atteignent leurs objectifs, encouragez-les à réfléchir aux habiletés et aux stratégies qu'ils ont apprises et qui peuvent les aider à persévérer dans l'atteinte d'autres objectifs. Ils peuvent prendre en note leurs réflexions sur ce qui leur a été utile et sur ce qu'ils peuvent améliorer la prochaine fois. (Vous pouvez distribuer la FR 06: Motivation positive et persévérance – Les étapes vers la réussite.)</p> <p>Remarque: Il est important pour les éducateurs de modéliser les avantages de l'exercice de la persévérance (et de ce que la persévérance peut avoir d'exigeant) en confiant aux élèves leurs expériences personnelles. Toute occasion de faire part d'expériences appropriées et vécues auxquelles les élèves peuvent s'identifier est une occasion pour les éducateurs de bâtir et de nourrir des relations authentiques, véritables et bienveillantes, qui sont d'une importance vitale, tant pour le bien-être des élèves que pour leur réussite scolaire.</p> <p style="text-align: right;">(suite à la page suivante)</p>

Trousse d'outils des HSE (6^e à 8^e année)

MOTIVATION POSITIVE ET PERSÉVÉRANCE	STRATÉGIES
<p>Faire preuve de persévérance (suite)</p>	<p>Ils ont persévéré! Encouragez les élèves à penser à quelqu'un qu'ils admirent qui a travaillé fort et a persévéré pour acquérir un ensemble particulier d'habiletés (par exemple: un chanteur ou un groupe favori, un athlète, un leader de la communauté, un mathématicien ou un scientifique, un pionnier de l'exploration spatiale, un réalisateur et ainsi de suite). Demandez-leur de mener des recherches pour répondre à des questions telles que:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comment, d'après vous, cet individu s'est-il senti quand il a essayé d'être le meilleur [chanteur/musicien/joueur de basket-ball/leader de sa communauté/astronaute/réalisateur]? • Comment cette personne a-t-elle persévéré dans la poursuite et l'atteinte de ses rêves et de ses objectifs? Qu'est-ce qui l'a poussée à continuer? <p>Demandez ensuite aux élèves de réfléchir à ce qu'ils ont découvert et à faire le lien avec leur propre vie. Encouragez-les à réfléchir et à noter leurs réponses à des questions telles que: «Comment te sens-tu quand tu essaies d'être le meilleur à quelque chose? Comment persévères-tu pour atteindre un objectif ou résoudre un problème?» Parmi les réponses possibles, il y a: «Je m'exerce beaucoup. Je travaille fort et je me dis de ne pas renoncer. Je discerne les stratégies qui me conviennent le mieux. Je demande des rétroactions sur ce que je fais auprès d'un ami, d'un entraîneur ou d'un enseignant.» Invitez des volontaires à présenter, en un bref exposé au groupe-classe, les résultats de leurs recherches et leurs réflexions sur la persévérance.</p> <p>Une autre idée serait d'inviter en classe une personne de la collectivité (par exemple: un travailleur de première ligne, un nouvel arrivant au Canada, une personnalité sportive, un chanteur, un jeune entrepreneur, un militant communautaire, un journaliste et ainsi de suite) pour qu'elle s'adresse aux élèves et discute de la persévérance, de la motivation et du triomphe par rapport aux obstacles.</p> <p>Écrire une lettre à son futur soi-même: Demandez aux élèves de choisir un objectif particulier qu'ils aimeraient atteindre (par exemple: améliorer les résultats de leurs tests en mathématiques, leur chant ou interprétation musicale, leurs habiletés lors d'une présentation orale ou leur connaissance concrète d'une technologie d'apprentissage). Encouragez-les à imaginer comment ils se sentiraient s'ils atteignaient leur objectif. Incitez les élèves à se féliciter de leur persévérance et de leur travail acharné, en précisant ce qu'il leur a fallu faire pour atteindre leur objectif. Encouragez les élèves à ranger leur lettre en lieu sûr et à la relire de temps en temps au fil de leur progression vers l'atteinte de leur objectif.</p>
<p>Considérer les erreurs comme étant utiles et comme faisant partie de l'apprentissage</p>	<p>Illustrer les erreurs dans un schéma conceptuel: Rappelez aux élèves que tout le monde commet des erreurs. L'important, c'est de voir dans nos erreurs des occasions d'apprentissage plutôt que des raisons d'abandonner. Nous pouvons reformuler ce que nous percevons comme des erreurs pour en faire quelque chose de positif dont nous pouvons apprendre si nous prenons le temps d'examiner les pensées et sentiments négatifs qui se manifestent quand nous commettons une erreur. Autrement dit, si nous adoptons une mentalité de croissance, nous pouvons commencer à envisager les erreurs comme une part importante et essentielle de l'apprentissage.</p> <p>Encouragez les élèves à employer un schéma conceptuel pour examiner quelque chose qu'ils ont considéré initialement comme une erreur, puis comme étant plutôt une occasion d'apprendre de cette erreur et de faire mieux. Demandez-leur de commencer par dessiner un cercle au centre d'une feuille. À l'intérieur, ils rédigeront une courte description de leur erreur. Puis, invitez-les à ajouter différentes bulles à leur schéma conceptuel pour répondre à des questions telles que:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pourquoi est-ce une erreur? • Quelles ont été les conséquences de cette erreur? • Du fait que j'ai commis cette erreur, que pourrais-je faire différemment à l'avenir? • Qu'ai-je appris de cette erreur? <p style="text-align: right;"><i>(suite à la page suivante)</i></p>

Trousse d'outils des HSE (6^e à 8^e année)

MOTIVATION POSITIVE ET PERSÉVÉRANCE	STRATÉGIES
<p>Considérer les erreurs comme étant utiles et comme faisant partie de l'apprentissage (suite)</p>	<p>Encouragez les élèves à bonifier leur schéma conceptuel en y ajoutant des pensées et des émotions particulières liées à leurs réponses à ces questions. Soulignez que les deux dernières questions visent à susciter des pensées et émotions positives, ce qui aide les élèves à cesser de se concentrer sur les erreurs pour se pencher sur la manière dont elles les ont aidés à progresser et à se développer en tant qu'apprenants. (Vous pouvez distribuer la FR 07: Motivation positive et persévérance – Illustrer les erreurs dans un schéma conceptuel.)</p> <p>Il n'y a pas d'erreurs «stupidés»: Encouragez les élèves à réfléchir aux mots qu'ils emploient pour décrire leurs erreurs et ce qu'ils en pensent. Par exemple, se sont-ils réprimandés pour avoir commis une erreur «stupidé»? En groupe-classe, faites un remue-méninges pour dresser une liste de mots négatifs qu'on associe couramment aux erreurs et inscrivez-les au tableau (par exemple: idiot, désastreux, devastateur, bête, ridicule, grave, fatal, terrible, négligent et ainsi de suite). Soulignez que ces mots se rapportent rarement aux erreurs que nous commettons tous les jours. Encouragez les élèves à reformuler leurs manières d'évoquer leurs erreurs. Invitez-les à faire un remue-méninges pour dresser une liste de mots qu'ils peuvent employer pour faire contrepoids et reformuler les erreurs comme quelque chose de positif et de productif (par exemple: une expérience d'apprentissage, une correction de la trajectoire, une étape vers la réussite, une occasion de progresser, une rétroaction utile, un rappel de ralentir et de se montrer plus précis et ainsi de suite).</p> <p>Apprendre de ses erreurs: Demandez aux élèves d'inscrire (anonymement) sur un bout de papier un exemple de ce qu'ils considèrent comme une erreur (par exemple, omettre accidentellement une étape importante lors de la résolution d'un problème de mathématiques ou oublier de mentionner une source d'information dans un travail de recherche). Recueillez les bouts de papier dans une enveloppe, un pot ou autre contenant. Expliquez que nous commettons tous des erreurs et que nous avons beaucoup à apprendre de celles-ci. Choisissez un bout de papier au hasard et lisez au groupe-classe ce qui y est écrit. Encouragez des volontaires à suggérer comment ils se sentiraient s'ils avaient commis cette erreur. Demandez ensuite aux élèves de proposer des manières d'apprendre de cette erreur. Ou bien, invitez des élèves à piger, individuellement et au hasard, une des erreurs et à rédiger un message positif et compatissant à la personne anonyme qui a mis cette erreur par écrit. On peut afficher ces messages dans la salle de classe comme rappel que les erreurs n'ont pas à s'accompagner de honte, d'embarras ou de critique négative.</p> <p>Réfléchir à ses erreurs: Quand les élèves consolident leurs apprentissages, font connaître leurs réactions ou examinent des réponses à des problèmes de mathématiques ou de sciences, encouragez-les à plonger dans le processus de résolution de problèmes en posant des questions de réflexion. Dites-leur: «Une fois que nous aurons terminé, reprenez depuis le début pour voir si vous pouvez trouver un endroit où vous pourriez avoir commis une erreur. Pouvez-vous reconnaître le point où votre pensée a fait fausse route? À quoi pensiez-vous pour arriver à cette réponse? Qu'auriez-vous dû faire alors? Que feriez-vous maintenant pour tenter de résoudre le problème à nouveau? Que feriez-vous différemment après avoir écouté vos camarades?» Des questions de réflexion telles que celles-ci encouragent les élèves à concevoir les erreurs comme une partie normale de l'apprentissage plutôt que comme un constat d'échec.</p> <p>Remarque: En plus des quatre activités mentionnées ci-dessus, ou parallèlement à celles-ci, insistez pour enseigner aux élèves le développement du cerveau, dans le but de leur faire prendre conscience des avantages d'une mentalité de croissance. Les élèves (et les enseignants) peuvent profiter du fait de comprendre que chacune de nos expériences et interactions touche notre cerveau de l'une de ces trois manières: 1) elle forme de nouvelles voies neuronales; 2) elle renforce (ou affaiblit)</p> <p style="text-align: right;"><i>(suite à la page suivante)</i></p>

Trousse d'outils des HSE (6^e à 8^e année)

MOTIVATION POSITIVE ET PERSÉVÉRANCE	STRATÉGIES
<p>Considérer les erreurs comme étant utiles et comme faisant partie de l'apprentissage (suite)</p>	<p>les voies neuronales existantes (ce qui pourrait être perçu comme positif ou négatif, selon le contexte); 3) elle connecte au moins deux voies neuronales existantes. Des expériences et réflexions positives multiples sur ces expériences nourrissent une mentalité positive, tandis que de multiples expériences et réflexions négatives nourrissent une mentalité négative.</p>
<p>Réfléchir aux aspects positifs des choses et exprimer de la reconnaissance</p>	<p>Chasse au trésor de la gratitude: Rappelez aux élèves qu'il est important d'exprimer de la gratitude pour demeurer en santé et résilient ainsi que pour développer des relations fortes et significatives. Invitez les élèves à prendre un moment pour réfléchir à ce pour quoi ils sont reconnaissants dans les différentes sphères de leur vie. Encouragez-les à prendre du temps chaque jour pour trouver des choses pour lesquelles ils sont reconnaissants, par exemple:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je suis reconnaissant envers un membre de ma famille. • Je suis reconnaissant envers un membre de mon cercle d'amis. • Je suis reconnaissant envers quelqu'un dans mon groupe-classe. • Je suis reconnaissant envers quelque chose dans la nature. • Je suis reconnaissant envers quelque chose que j'ai appris aujourd'hui. • Je suis reconnaissant envers quelqu'un qui m'a aidé. • Je suis reconnaissant envers quelque chose qui m'a fait rire. • Je suis reconnaissant envers quelque chose qui m'a posé un défi. • Je suis reconnaissant envers quelque chose dont la réalisation m'a demandé beaucoup de travail. <p>(Vous pouvez distribuer la FR 08: Motivation positive et persévérance – Chasse au trésor de la gratitude.)</p> <p>Le coin des cartes de remerciements: Expliquez aux élèves que dire « merci » peut presque devenir une habitude ou un réflexe. Mais se montrer vraiment reconnaissant et exprimer à d'autres personnes votre gratitude profite tant à vous qu'à l'autre personne. Créez un « coin de cartes de remerciements » dans votre salle de classe. Dans cet endroit réservé, disposez une boîte ou un contenant pourvu de matériel d'artiste (par exemple: du papier cartonné, des papillons autocollants, du papier de couleur, des marqueurs, des crayons à colorier, des ciseaux, des revues, de la colle à paillettes, des autocollants décoratifs et ainsi de suite). Encouragez les élèves à penser à quelqu'un qui leur est venu en aide récemment et à confectionner une carte de remerciements à lui remettre pour exprimer leur gratitude.</p> <p>Si vous le désirez, élargissez cette activité en incluant d'autres types de cartes de souhaits. Par exemple, des cartes « Je pense à toi » aident à développer la pensée empathique, tandis que les cartes d'anniversaire, de félicitations, de Saint-Valentin, de Hanoukka, etc. facilitent le développement d'un sentiment de communauté.</p> <p>Jour de la gratitude: Invitez les élèves à travailler en équipes de deux ou en groupes pour organiser un « Jour de la gratitude » pour la classe. Ils peuvent créer une œuvre d'art, une sculpture, un poème, une chanson, un rap, un essai-photo, une saynète, une vidéo, une danse ou employer une autre forme artistique pour exprimer leur gratitude envers quelque chose ou quelqu'un d'important dans leur vie. Par exemple, ils peuvent démontrer leur gratitude de vivre au Canada, d'avoir des amis qui sont d'un grand soutien ou d'avoir un enseignant qui les aide à comprendre les mathématiques. Invitez les élèves et les enseignants d'autres classes, voire des membres de leur famille, à voir et à commenter les productions des élèves.</p>

Trousse d'outils des HSE (6^e à 8^e année)

MOTIVATION POSITIVE ET PERSÉVÉRANCE	STRATÉGIES
Faire preuve d'optimisme	<p>Un babillard d'optimisme: Créez en groupe-classe un «babillard d'optimisme» où les élèves peuvent afficher des images et des citations qui leur donnent un sentiment d'optimisme, qui les motivent et qui les aident à regarder vers l'avenir. Fournissez une boîte ou un contenant de matériel d'artiste (par exemple: du papier cartonné, des papillons autocollants, du papier de couleur, des marqueurs, des crayons à colorier, des ciseaux, des vieilles revues, des autocollants et ainsi de suite) que les élèves peuvent utiliser pour décorer ou encadrer des images qui représentent l'optimisme ainsi que pour des citations inspirantes qu'ils reproduisent et affichent. Encouragez les élèves à prendre quelques moments pour lire les citations et examiner les images dès qu'ils ont besoin de se motiver davantage. Pour aller plus loin, vous pouvez désigner chaque jour un élève qui affichera une «citation du jour» motivante.</p> <p>Faire connaître des histoires d'optimisme: Invitez les élèves à chercher dans les médias des histoires qui mettent en évidence des manières dont des membres de leur collectivité font preuve d'une mentalité optimiste. Dites aux élèves: «Faites connaître une histoire qui exprime l'optimisme et qui vous fait sentir optimiste face au monde.» Par exemple: une collecte communautaire de bouteilles pour recueillir des fonds à l'intention d'un hôpital pour enfants ou une équipe sportive, un projet de construction «Habitat pour l'humanité» pour venir en aide à une famille dans le besoin ou une cérémonie de remise de prix pour honorer des gens tels que des travailleurs de première ligne qui ont sauvé des vies, tant directement qu'indirectement.</p> <p>Des devises optimistes: Invitez les élèves à créer et à afficher une devise de classe qui démontre une mentalité optimiste et qui leur remonte le moral s'ils ont du mal à résoudre un problème (par exemple, «Les choses iront mieux si nous faisons de notre mieux.») Ensuite, encouragez les élèves à créer leur propre devise qui peut contenir une affirmation personnelle (par exemple, «Toujours me dire: Je peux y arriver!») Encouragez les élèves à trouver des manières créatives de représenter leurs devises et de les faire connaître à leurs camarades, leurs amis ou des membres de leur famille.</p>