

WISDOM



Le Monde des Emotions






Chapitre 1. Les élèves identifient leurs émotions et celles des autres

-  Leçon 1 Introduction aux émotions
-  Leçon 2 Expressions faciales
-  Leçon 3 Langage corporel
-  Leçon 4 Réactions physiologiques
-  Leçon 5 Faits générateurs
-  Leçon 6 Intonation de voix





Chapitre 2. Les élèves nomment les émotions

-  Leçon 7 Vocabulaire
-  Leçon 8 Expressions idiomatiques






Chapitre 3. Les élèves résolvent des conflits

-  Leçon 9 Résolution de conflits
-  Leçon 10 Besoins vs. Envies
-  Leçon 11 Se mettre à la place de l'autre

Chapitre 4. Les élèves utilisent des outils pour gérer leur colère

-  Leçon 12 Régulation émotionnelle (1/2)
-  Leçon 13 Régulation émotionnelle (2/2)
-  Leçon 14 Respiration
-  Leçon 15 Empathie

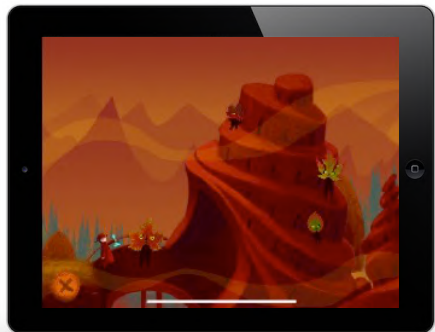
Chapitre 5. Les élèves utilisent des outils pour calmer leurs peurs et leur anxiété

-  Leçon 16 Introduction à la peur et à l'anxiété
-  Leçon 17 Identifier l'anxiété
-  Leçon 18 Identifier la peur
-  Leçon 19 Causes de la peur et de l'anxiété
-  Leçon 20 Gérer la peur et l'anxiété



Leçon 1

Introduction aux émotions

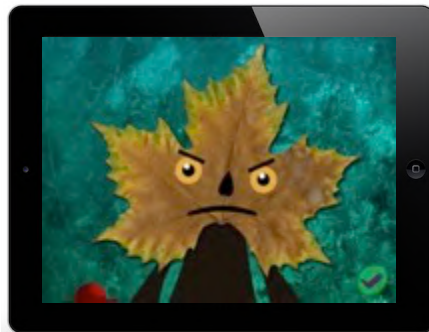


- Les élèves réfléchiront à l'impact de leurs émotions sur leur comportement
- Ils évalueront les conséquences de leurs actions en les mettant en lien avec leurs émotions et leurs besoins



Leçon 2

Expressions faciales

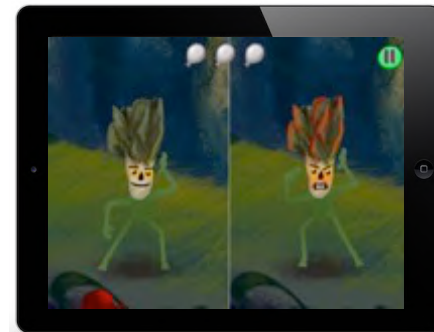


- Les élèves identifieront les principales composantes des expressions faciales (yeux, sourcils, bouche). Ils reconnaîtront les visages en colère vs. les visages tristes, surpris et joyeux.
- Ils découvriront différents degrés d'intensité pour une émotion donnée



Leçon 3

Langage corporel

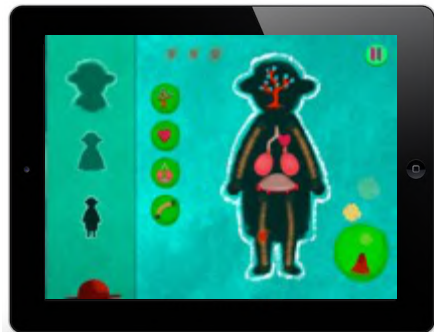


- Les élèves liront les émotions en observant les postures corporelles (poings, bras, muscles contractés etc.)
- Ils déchiffreront les émotions en observant le corps en mouvement (vs. statique)
- Ils développeront leur empathie



Leçon 4

Réactions physiologiques



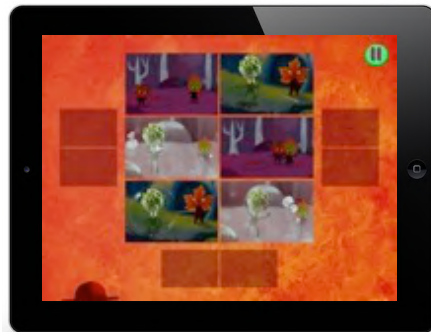
- Les élèves seront attentifs à leurs signaux physiologiques: battements du coeur, tension musculaire, activité cérébrale
- Ils comprendront le rôle joué par leurs émotions et leur cerveau dans leurs apprentissages

joy@betterkids.education



Leçon 5

Faits générateurs



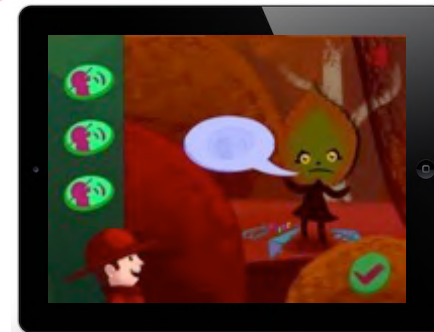
- Les élèves seront capables de relier leurs émotions à un fait générateur, ou stimulus.
- Ils identifieront les stimuli et réactions réflexes associés à la colère

www.betterkids.education



Leçon 6

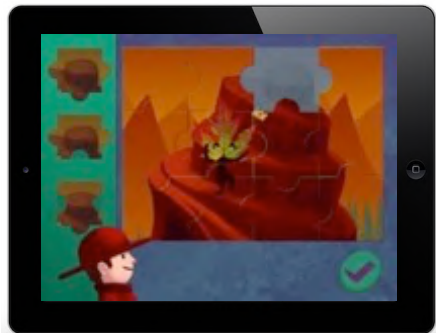
Intonations de voix



- Les élèves identifieront les voix en colère vs. triste, apeurées
- Ils développeront leur empathie en pratiquant l'écoute attentive des voix de leurs camarades, ainsi que des silences

+1-888-258-7358

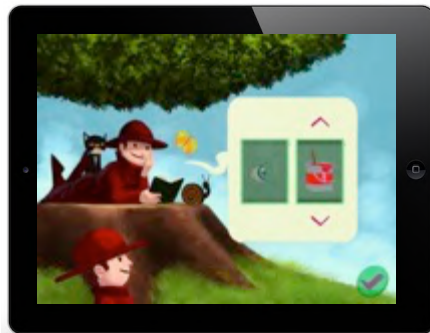
Leçon 7 Vocabulaire



- Les élèves nommeront leurs émotions grâce à un vocabulaire enrichi de synonymes et antonymes
- Les élèves développeront un vocabulaire précis leur permettant de décrire l'intensité de leur colère

joy@betterkids.education

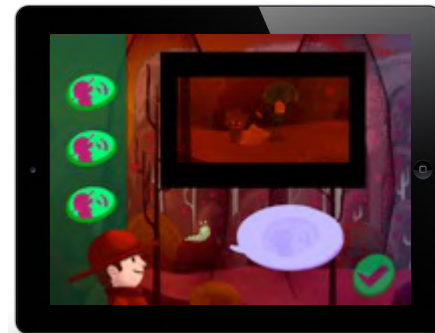
Leçon 8 Expressions idiomatiques



- Les élèves exprimeront leurs émotions grâce à des expressions idiomatiques
- Les images associées aux expressions idiomatiques favoriseront leur compréhension et leur créativité

www.betterkids.education

Leçon 9 Résolution de conflits



- Les élèves seront capables de résoudre des conflits grâce aux 4 étapes de la communication non violente
 - Chenille: "Je vois..."
 - Chrysalide: "Je sens..."
 - Papillon: "J'ai besoin..."
 - Papillon volant: "Et si..."

+1-888-258-7358



Leçon 10

Besoins vs. envies

 <i>Besoins</i>	 <i>Envies</i>

- Les élèves pourront communiquer les uns avec les autres en distinguant leurs besoins de leurs envies
- Ils développeront des liens de confiance avec les autres en identifiant si leurs besoins sont satisfaits et en demandant de l'aide, le cas échéant



Leçon 11

Se mettre à la place de l'autre

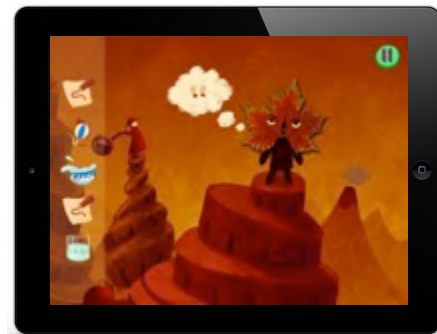


- Les élèves coopéreront par le jeu et l'apprentissage, en se mettant à la place des autres et en adoptant un nouveau point de vue
- Ils chercheront plusieurs façons de résoudre un problème



Leçon 12

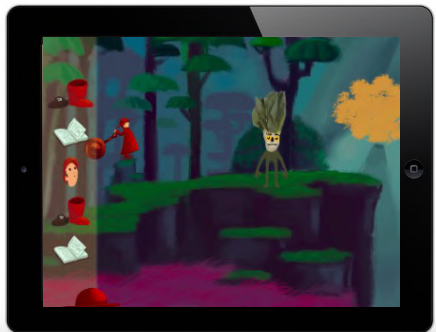
Gérer ses émotions (1/2)



- Les élèves contrôleront leurs réactions en régulant leurs émotions difficiles telles que la colère, sans se faire de mal ni faire de mal aux autres
- Ils exploreront différents outils qui leur conviennent le mieux pour gérer leur colère



Leçon 13 Gérer ses émotions(2/2)



- Les élèves réguleront leur stress en se reconnectant à des choses positives
- Ils exploreront les outils qui les aident le mieux à se calmer et à se recentrer avant de pouvoir interagir avec les autres

joy@betterkids.education



Leçon 14 Respiration



- Les élèves découvriront différentes techniques de respiration en pleine conscience qui les aideront à gérer leur stress et leurs émotions difficiles
- Ils exploreront la façon dont la respiration impacte leur système nerveux et leur corps

www.betterkids.education



Leçon 15 Empathie

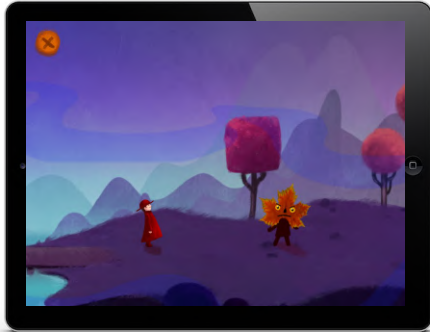


- Les élèves développeront leur conscience de soi à travers la création d'un poster représentant leur visage, leur corps et leurs sensations lorsqu'ils se sentent en colère
- Ils développeront leur empathie en observant les posters de leurs camarades

+1-888-258-7358



Leçon 16 Introduction à la peur



- Les élèves apprendront la différence entre la peur, le stress et l'anxiété
- Ils exploreront la réponse du corps humain face à ces émotions (combat, fuite, sidération)

joy@betterkids.education



Leçon 17 Identifier l'anxiété

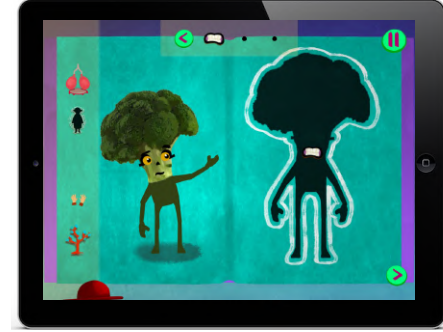


- Les élèves reconnaîtront l'anxiété et la façon dont elle impacte notre vie, influence nos pensées, comportements et interactions avec les autres
- Ils apprendront à demander de l'aide s'ils se sentent en danger

www.betterkids.education



Leçon 18 Identifier la peur



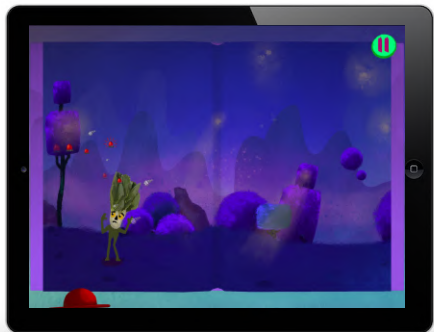
- Les élèves identifieront les dangers réels et immédiat vs. les dangers potentiels
- Ils respecteront les autres en se conformant aux règles de sécurité et en réfléchissant aux conséquences de l'irresponsabilité

+1-888-258-7358



Leçon 19

Causes de l'anxiété

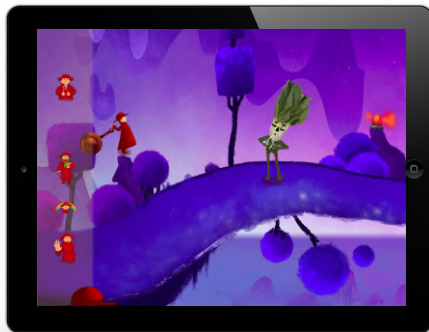


- Les élèves feront le lien entre l'anxiété et ses causes: l'exposition à quelque chose de nouveau, difficile ou désagréable
- Ils développeront leur connaissance de soi en créant un poster avec les situations qui les rendent anxieux vs. apaisés



Leçon 20

Gérer la peur et l'anxiété



- Les élèves s'entraîneront à utiliser des outils pour les aider à gérer leur anxiété
- Ils exploreront ceux qui fonctionnent le mieux pour eux et les ajouteront à leur poster