Les principales étapes du projet

**Confiance en soi**

Un de mes rôles est d’utiliser davantage le **renforcement positif** afin d’amener les élèves à prendre conscience de ce qu’ils sont capables de faire et par le fait même d’améliorer leur confiance en eux.

Au début du projet, passer aux élèves le petit questionnaire afin d’évaluer leur niveau de confiance en soi.

 **Étape 1 :** Écrire son défi dans le carnet de paie chaque semaine.

L’étape 1 est mise en place depuis le début du mois d’octobre.

Moment : Le faire chaque semaine, soit à la dernière journée de la semaine.

Objectifs : Savoir reconnaitre ses défis et se féliciter lorsqu’on l’a réussi.

* Prendre 5 minutes pour expliquer aux élèves ce que c’est et proposer des défis aux élèves pour les aider à se trouver un défi.
* Par la suite, prendre 5 minutes chaque fin de semaine pour que les élèves écrivent leur défi.

Matière intégrée : Français – Écriture (orthographe d’usage)

Sous objectif : Retranscrire sans faute son défi de la semaine.

PDA : Copier un mot et vérifier s’il est correctement reproduit.

Raison : C’est un élément que je dois travailler avec eux, car ils font beaucoup d’erreurs lorsqu’ils recopient les mots.

Je vais axer sur le fait qu’il est important d’être capable de retranscrire sans fautes ce qui est écrit au TBI. Si un enfant à un défi que je n’ai pas écrit dans les choix, je vais le lui écrire au TBI. Par la même occasion, je vais donner des stratégies aux élèves pour le faire. Par exemple, regarder un mot à la fois et se relire à la toute fin.

**Étape 2 :** Intégrer les « je félicite » à chaque semaine.

Moment : Mettre en place cette étape le plus tôt possible afin d’amener le plus rapidement possible les élèves à avoir confiance en eux, et ce, à chaque semaine. Présenter cette étape durant la première semaine du mois de novembre.

Objectif : Améliorer sa confiance en soi en se faisant féliciter par les autres de ce qu’on fait de bien.

Les élèves doivent féliciter par écrit un élève de la classe qui a fait quelque chose de bien ou qui s’est amélioré. Cela va permettre aux élèves de prendre conscience de ce qu’ils font de bien pour améliorer leur confiance en soi.

* Prendre 5 minutes pour expliquer aux élèves ce que c’est les « je félicite ».
* Par la suite, prendre un petit moment dans la semaine pour les lire. Possibilité de prendre ce moment durant la collation.
* Afficher l’ensemble des je félicite, soit dans le corridor ou dans la classe.
* Avoir une boite pour les coupons je félicite.
* Avoir des bandes de papiers colorées.

 **Étape 3 :** Amorcer avec l’album *Armande la vache qui n’aimait pas ses taches!*

Moment : À la dernière période le 26 octobre.

Objectif : Aborder le thème de l’affirmation de soi.

C’est l’histoire d’une vache qui ne s’accepte pas comme elle est, elle voudrait tellement être comme une autre vache. Elle essaye d’être quelqu’un d’autre, mais ça ne porte pas ses fruits. Finalement, elle finit par aimer la personne qu’elle est et profite de la vie. En fait, cet album va permettre de faire comprendre aux enfants que tout d’abord pour avoir confiance en nous, il faut s’accepter et s’aimer comme nous sommes tout en ayant le désir de s’améliorer.

Matière intégrée : Français – Lecture

Sous objectif : Enrichir son vocabulaire.

PDA : Identifier, en contexte, les mots nouveaux (inconnus à l’oral et à l’écrit) et leur donner du sens en utilisant plusieurs indices et sources d’information.

Raison : Le vocabulaire est un élément à améliorer chez les élèves de ma classe. Il est riche dans cet album. Alors, c’est une bonne occasion d’enrichir leur vocabulaire.

 **Étape 4 :** Je suis capable de…

Objectif : Prendre conscience de ce qu’ils ont acquis pour améliorer leur confiance en soi.

Les élèves doivent ressortir ce qu’ils sont capables de faire afin de prendre conscience qu’ils sont déjà capables de faire plusieurs choses. Les élèves pourront garder cette feuille pour les moments où ils doutent d’eux-mêmes. Par la suite, les élèves devront utiliser les différentes stratégies vues en classe pour corriger leur mot.

Matière intégrée : Français - Écriture

Sous objectif : Réinvestir la recherche dans le dictionnaire, s’il y a des mots qu’ils ne savent pas comment écrire.

PDA : Trouver un mot dans le dictionnaire en se référant à l’ordre alphabétique.

**Étape 5 :** Mes qualités sont… et ressortir les qualités des autres amis.

 Objectifs : Reconnaitre ses qualités ainsi que les qualités des autres.

Les élèves devront écrire leurs qualités sur les cinq doigts de la main représentés sur la feuille. Tous ensemble nous allons ressortir des qualités possibles que je vais inscrire au TBI pour les aider. Par la suite, les élèves auront à se coller dans le dos une feuille sur laquelle les autres élèves devront écrire une qualité (adjectif) de la personne en question. Cela va permettre aux élèves de différencier ce qu’ils pensent d’eux-mêmes et ce que les autres perçoivent d’eux pour avoir davantage confiance en soi. Pour terminer, ils devront réécrire sur les doigts de l’autre main cinq qualités que les autres élèves de la classe leur ont données.

 Matière intégrée : Français- Grammaire

Sous objectif : Réinvestir les adjectifs pour se décrire et décrire les autres.

Raison : C’est important de retravailler les adjectifs avec eux, car en écriture on leur demande d’en ajouter pour enrichir leur texte.

Les adjectifs ont déjà été travaillés en début d’année.

**Étape 6 :** Lire l’album *Max se trouve nul* et le livre *Le carnet de Julie : avoir confiance en soi*

Moment : Prendre deux jours pour lire le premier album et prendre deux autres jours pour lire le deuxième livre. Ces lectures se feront durant le battement après le diner qui est un temps réservé à la lecture. Le tout se déroulera dans la même semaine.

Objectif : Aborder la confiance en soi à l’aide de deux situations que les élèves pourraient vivre, et ce, afin de ressortir des astuces.

Matière intégrée : Français - Appréciation littéraire

Sous objectifs : Choisir le livre qu’ils préfèrent entre deux livres qui abordent le même thème et justifier leur choix.

PDA : 1) Préciser les raisons pour lesquelles une œuvre est meilleure ou moins bonne qu’une autre. 2) Donner son opinion sur une œuvre entendue à partir de ses premières impressions. 3) Identifier les forces et les faiblesses d’une œuvre à l’aide d’exemples pertinents.

Je vais utiliser ces deux livres pour faire le duel littéraire puisqu’ils abordent tous les deux la confiance en soi, mais d’une manière différente. Les élèves devront décider le type de livre qu’ils ont préféré, nommer le livre qu’ils ont préféré, dire pourquoi ils préfèrent ce livre, nommer une différence, nommer un truc pour avoir confiance en soi qu’ils ont aimé dans le livre et s’ils se sont déjà sentis comme le personnage principal. Lorsque je vais lire les deux livres, je vais également leur poser des questions de compréhension, des questions sur le vocabulaire et sur les illustrations.

 **Étape 7 :** Lire l’album *Jolie sorcière*

Objectif : Aborder le thème de la confiance en soi.

Je vais utiliser cet album pour amener les élèves à discuter s’ils aiment la personne qu’ils sont. Je vais également discuter avec eux de l’importance d’être soi-même, et ce, en parallèle avec l’histoire de la sorcière. Je vais aussi questionner les élèves quant à la raison pourquoi la sorcière a décidé de changer et pourquoi elle est finalement revenue comme elle était.

**Stress/anxiété**

**Étape 1 :** Mise en situation et discussion.

Objectif : Amener les élèves à reconnaitre leurs peurs à l’école.

Livre *Incroyable moi maitrise son anxiété* p. 12 à 13.

Mise en situation (p.12) d’un petit garçon qui ne veut pas aller au tableau faire l’exercice. Discuter avec les élèves pourquoi ne veut-il pas aller devant la classe selon eux. Aborder à la page 13 ce que c’est l’anxiété. Par la suite, utiliser les exemples de cette page pour faire prendre conscience aux élèves des moments où ils ressentent de l’anxiété. Cocher les peurs ou les inquiétudes qu’ils ont dans leur carnet *Je maitrise mon stress comme un super héros.*

Matière intégrée : Français – Communication orale

Sous objectifs : Prendre la parole dans les discussions en respectant l’intention de la discussion et écouter les autres.

PDA : Prise de parole, écoute et respect de l’intention.

**Étape 2 :** Trouver les inconvénients de leurs peurs.

Objectif : Amener les élèves à reconnaitre les inconvénients de leurs peurs.

Livre *Incroyable moi maitrise son anxiété* p. 13-14.

Amener les élèves à prendre conscience qu’il y a des inconvénients à leurs peurs qui les amènent à être anxieux. Les élèves devront cocher dans leur carnet les inconvénients de leurs peurs.

Matière intégrée : Français – Communication orale

Sous objectifs : Prendre la parole dans les discussions en respectant l’intention de la discussion et écouter les autres.

PDA : Prise de parole, écoute et respect de l’intention.

**Étape 3 :** Prendre conscience des signes du stress.

Objectif : Amener les élèves à reconnaitre leur stress dans certaines situations, et ce, grâce aux signes qu’ils ressentent.

Je vais faire vivre aux élèves le stress d’une évaluation surprise. Ensuite, je vais leur dire que ce n’est pas vrai et nous allons discuter de comment ils se sont sentis. Cette discussion va nous permettre de faire émerger les signes du stress.

Livre *Incroyable moi maitrise son anxiété* p. 19.

Dans leur carnet, les élèves devront cocher les signes physiques de leur stress.

 Matière intégrée : Français – Communication orale

Sous objectifs : Prendre la parole dans les discussions en respectant l’intention de la discussion et écouter les autres.

PDA : Prise de parole, écoute et respect de l’intention.

**Étape 4 :** Lire l’album *Lili a peur des contrôles.*

Moment : Prendre deux jours pour lire le livre, et ce, durant le battement après le diner qui est un temps réservé à la lecture.

Objectifs : Reconnaitre une situation qui peut être stressante et connaitre des astuces pour diminuer son stress.

Cet album utilise une situation qui est très présente chez les élèves. Alors, certains d’entre eux pourraient peut-être se reconnaitre. Cet album permet de montrer aux élèves que pour certaines personnes les évaluations sont une source de stress. De plus, cet album leur montre ce qu’ils peuvent faire lorsque les évaluations les stressent. Lors de mes interventions, je vais réutiliser ce qu’ils ont vécu la dernière fois puisque je leur ai fait vivre la situation dont on parle dans le livre.

Matière intégrée : Français – Lecture

Sous objectifs : Valider la compréhension des élèves d’un livre et faire des liens avec leurs expériences.

PDA : Compréhension 1) Se remémorer l’ensemble du texte et les éléments les plus importants. 2) Extraire d’un texte les informations explicites. 3) Extraire d’un texte les informations implicites. Réagir 1) S’exprimer par rapport au texte dire ce que l’on pense. 2) Établir des liens avec ses expériences.

 **Étape 5 :** Donner aux élèves différentes astuces pour gérer leur stress.

Moments : Lors des battements en après-midi ou avant un examen ou lors du cours ECR.

Objectifs : Apprendre des astuces pour se détendre, pour diminuer le stress et pour le prévenir. Plus précisément, l’objectif est de prévenir les sensations physiques de stress.

Dès que le moment se présentera, je vais mettre en place cette étape, car il est très important que je donne le plutôt possible des astuces aux élèves pour gérer leur stress et pour se calmer. Par contre, j’ai mis ces astuces à l’étape 5 pour qu’à ce moment-là on puisse faire un retour général sur ce qu’on a essayé et qu’on puisse remplir dans notre feuillet ce qui fonctionne pour nous.

* Musique relaxante

Objectifs : Mettre en place un environnement paisible et propice aux apprentissages.

Cette astuce est déjà mise en place lors des évaluations depuis le début du mois d’octobre.

* La respiration et la contraction musculaire

Ces astuces sont d’apprendre aux élèves à respirer et à relaxer sans avoir besoin de matériel. La relaxation se fait en faisant des mouvements ou en serrant certaines parties de notre corps. Je vais montrer aux élèves comment avoir une respiration lente et profonde. Je vais également leur montre à contracter leurs muscles durant trois secondes, à les relâcher et à le faire à dix reprises.

Livre *Incroyable moi maitrise son anxiété* p. 20 à 22.

Dans le manuel *Autour de nous* au module 7 (l’unité 1), la respiration est abordée en même temps que le yoga.

* Yoga

Matière intégrée : Éthique et culture religieuse

Sous objectif : Découvrir un moyen de se détendre qui fait partie de la tradition hindoue.

PDA : Décrire des pratiques de prière et de méditation : lieux, paroles récitées, gestes posés, chants, objets utilisés, etc.

Voir dans le manuel *Autour de nous* le module 7, plus précisément l’unité 1 à la page 78-79.

Dans le manuel, ils amènent les élèves à répondre à cette question « Quelles actions fais-tu lorsque tu veux te détendre ou être tranquille? » Alors, cela serait une bonne occasion d’amorcer les astuces pour se détendre.

Objectif de la discussion : Faire ressortir aux élèves s’ils ont des trucs pour se calmer.

* Méditation

Matière intégrée : Éthique et culture religieuse

Sous objectif : Amener les élèves à comprendre que la méditation fait partie de certaines pratiques religieuses.

PDA : Décrire des pratiques de prière et de méditation : lieux, paroles récitées, gestes posés, chants, objets utilisés, etc.

* Mandala

Matières intégrées : Arts plastiques (conception et coloriage), mathématiques (symétrie) et éthique et culture religieuse (bouddhisme).

Sous objectifs :

1. Exercer un moyen artistique pour se calmer en fabriquant un mandala pour ensuite le colorier.
2. Réutiliser le concept de symétrie vu en mathématique.
3. Découvrir que les mandalas sont une pratique du bouddhisme.

PDA : **Arts** 1) Identifier des motifs. 2) Identifier les façons d’organiser les éléments dans l’espace, soit la symétrie. 3) Utiliser les modes d’organisation de l’espace, soit la symétrie. **Math** 1) Produire des régularités à l’aide de figures géométriques. **ECR** 1) Décrire des pratiques de prière et de méditation : lieux, paroles récitées, gestes posés, chants, objets utilisés, etc.

Pour amorcer ce projet d’art, nous allons découvrir ce que c’est un mandala, d’où il vient et son utilité. En fait, nous allons parler qu’il fait partie de la méditation des bouddhistes. Nous allons également faire un retour sur le concept de symétrie en mathématique. Par la suite, ils devront à leur tour concevoir un mandala. Pour terminer, ils devront colorier leur mandala qui leur permettra d’essayer cette pratique qui est dite relaxante.

 **Étape 6 :** Savoir prendre en considération les bonnes pensées.

Objectif : Amener les élèves à prendre en considération leurs pensées positives au lieu de ses pensées négatives.

Livre *Incroyable moi maitrise son anxiété* p. 24 à 27.

Amener les élèves à ressortir les pensées qu’ils ont en tête lorsqu’ils sont anxieux. Les amener à prendre en considération les bonnes pensées pour diminuer leur stress. En fait, nous allons parler de notre petit diable et notre petit ange intérieur.

Matière intégrée : Français – Communication orale

Sous objectifs : Prendre la parole dans les discussions en respectant l’intention de la discussion et écouter les autres.

PDA : Prise de parole, écoute et respect de l’intention.

À la fin du projet, passer aux élèves le petit questionnaire afin de voir leur niveau de confiance en soi.