

Mantras pour la classe (quand tu as besoin d'un peu d'aide)



Concept
État d'esprit



Durée
15 à 20 minutes

Questions pour susciter une réflexion

- Pourquoi est-il important d'encourager les autres autour de nous?
- À quoi ressemblerait la classe si tout le monde avait un état d'esprit axé sur la croissance?
- Comment devriez-vous réagir quand quelqu'un vous encourage?

Consignes

L'objectif de cette activité est de fournir aux élèves des mantras qui viennent renforcer leur confiance en soi et les encouragent à aider leurs camarades (et eux-mêmes) lorsqu'ils ont de la difficulté à croire en leurs capacités.

- 1 Expliquez aux élèves ce qu'est un mantra. Un mantra pour la classe est un énoncé positif qui peut encourager les élèves à croire en leurs capacités et à faire de leur mieux.
- 2 Donnez aux élèves environ 5 minutes pour penser à certains mantras qui démontrent des états d'esprit axés sur la croissance.
- 3 Avec toute la classe, recueillez les suggestions de mantras des élèves et inscrivez-les au tableau.
- 4 Votez pour vos mantras préférés! Les élèves peuvent voter pour un seul mantra pour toute la classe, ou pour différents mantras qui pourraient s'avérer utiles selon les situations. Par exemple, il pourrait y avoir un mantra pour les moments où vous n'avez pas eu les résultats que vous espériez à un examen. Ou un mantra pour lorsque vous devez apprendre quelque chose de nouveau et que cela vous rend nerveux.
- 5 Demandez aux élèves d'écrire les mantras sur des fiches qu'ils pourront garder et partager avec leurs camarades quand ils en ont besoin, ou de les afficher dans la classe.

Message aux élèves : les mots sont importants! La manière de communiquer avec les autres peut avoir une incidence sur leur santé mentale (c'est-à-dire la façon dont ils se sentent par rapport à eux-mêmes et à leurs aptitudes). Des mots gentils et encourageants, comme ceux d'un mantra, peuvent aider quelqu'un qui ne se sent pas sûr de lui. Partagez vos mantras librement avec d'autres élèves, et laissez les autres vous encourager lorsque vous en avez besoin.

Matériel nécessaire

- Papier
- Crayons, crayons de couleur ou feutres
- Fiches (3x5 ou 4x6)
- Ordinateurs (tablettes, téléphones) avec connexion Internet (si vous voulez que les élèves téléchargent leurs artefacts)

Artefacts

Demandez aux élèves de télécharger leur mantra préféré dans leurs **Scénarimage** où ils pourront réfléchir aux moments où ils ont eu besoin de se référer au mantra. Vous pouvez également créer une présentation dans votre salle de classe, où les élèves peuvent choisir une carte d'encouragement lorsqu'ils en ont besoin. (Demandez aux élèves d'écrire chacun des mantras sur une fiche individuelle. Organisez les cartes dans des enveloppes ou des pochettes fabriquées à partir de papier de construction, une pour chaque mantra, et épinglez-les sur un babillard. Les élèves peuvent prendre eux-mêmes une carte dans les enveloppes quand ils en ont besoin.)