Préscolaire

Excursion virtuelle 6
Gestion du stress et adaptation

Table des matières

2 Introduction

3 Plan de leçon

6 Activité de mise en situation

6 Activité d'apprentissage : vidéo pour l'excursion virtuelle

7 Activités de consolidation

9 Annexe A

Gratitude

School Mental Health Ontario

Santé mentale en milieu scolaire Ontario

phea

Introduction

Chaque jour, le personnel scolaire et les élèves font face à des défis, petits et grands, qui peuvent contribuer à un sentiment de stress. Cette année, le personnel scolaire et les élèves ont relevé le défi de manière innovante et créative, en créant des liens et des relations enrichissantes avec les élèves et les familles. Alors que la pandémie continue d'exercer ses effets, offrir des occasions explicites de développement des compétences continuera d'être un élément essentiel au renforcement de la santé mentale des élèves. Il est tout aussi important pour les membres du personnel scolaire de donner la priorité à leur propre bien-être.

Santé mentale en milieu scolaire Ontario, en partenariat avec *Ophea*, propose une série de leçons pour appuyer le développement d'une bonne gestion du stress et de bonnes habiletés d'adaptation. Les activités associées à ces leçons offrent aux élèves et au personnel scolaire une occasion de parfaire le développement des compétences et de modelage.

Chaque leçon fournira :

- une **activité de mise en situation** pour le personnel scolaire et les élèves
- une **activité d'apprentissage sous forme d'une excursion virtuelle** – grâce à une vidéo, les classes participeront à des activités guidées offrant aux élèves et au personnel scolaire la possibilité d'apprendre, de mettre en pratique et de développer des compétences pour faire face au stress et le gérer.
- une **activité de consolidation** à effectuer après l'activité d'excursion virtuelle.

Les parents et les aidants naturels des élèves à l'école virtuelle sont encouragés à participer à l'excursion virtuelle.

Plan de leçon

Les expériences d'apprentissage de cette série de leçons viendront compléter les attentes en matière d'apprentissage qui se trouvent dans le cadre de l'autorégulation et du bien-être du programme de la maternelle et du jardin d'enfants. Le développement des habiletés socioémotionnelles aide à favoriser la santé et le bien-être général des élèves, à maintenir une santé mentale positive et à accroître la capacité d'apprendre, d'être résilient et de s'épanouir.

En développant une gamme de stratégies en gestion du stress, les élèves auront plus d'options et d'idées pour demeurer en bonne santé mentale pendant les périodes difficiles. Il est important de noter que différentes stratégies fonctionnent pour différentes personnes. Le partage d'une gamme de stratégies au fil du temps permettra aux élèves de les essayer et de déterminer celles qui fonctionnent pour eux.

ATTENTES :

Autorégulation et bien-être

Attente 3	
Au fur et à mesure de sa progression dans le programme, l'enfant : fait preuve d'autonomie, d'autorégulation et de responsabilité dans ses apprentissages et dans des situations diverses.	
Compréhensions conceptuelles	
• L'enfant est responsable de ses propres choix et décisions. • L'enfant préfère être calme, concentré et attentif. • Chaque enfant a ses propres besoins en matière de stratégies, d'environnements et d'appuis afin de lui permettre de rester calme, concentré et attentif.	• L'enfant doit apprendre à reconnaître les stratégies et les facteurs environnementaux qui lui permettent de s'autoréguler. • L'enfant peut s'adapter à divers contextes sociaux, y compris aux coutumes qui lui sont étrangères, en apprenant à réguler son comportement.

Le tableau ci-dessous fourni un bref résumé des habiletés socioémotionnelles. On a démontré que l'apprentissage socioémotionnel (ASE) favorise le bien-être émotionnel des élèves, lorsqu'il est offert dans un milieu d'apprentissage bienveillant, inclusif et soucieux de l'équité. Lorsque l'identité de l'élève est affirmée et que les compétences sont introduites de manière séquentielle et adaptée à son niveau de développement, l'élève peut choisir et adopter des stratégies socioémotionnelles qui valorisent ses forces. Les compétences mises en évidence ci-dessous seront au centre de cette leçon.

L'élève apprend à :	Afin de pouvoir :
• **déceler et gérer ses émotions**	• exprimer ses sentiments et comprendre les sentiments des autres
• **reconnaître les causes du stress et s'adapter aux défis**	• développer la résilience personnelle
• faire preuve de motivation positive et de persévérance	• susciter un sentiment d'optimisme et d'espoir
• bâtir des relations et communiquer avec assurance	• favoriser des relations saines et respecter la diversité
• développer la conscience de soi et la confiance en soi	• développer un sentiment de l'identité et de l'appartenance
• penser de façon créative et critique	• prendre des décisions éclairées et résoudre des problèmes

Pour un aperçu plus détaillé, voir l'annexe A du curriculum de l'Ontario – Éducation physique et santé, 2019.

RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE :

PERSONNEL SCOLAIRE	ÉLÈVE
En tant que membre du personnel scolaire, nous apprenons à acquérir la confiance et les compétences nécessaires pour : • Explorer le lien entre notre santé mentale et notre santé physique. • Discuter des avantages de l'activité physique pour la gestion du stress. • Pratiquer et modeler des techniques pour soutenir les compétences de gestion du stress et d'adaptation.	En tant qu'élève, nous apprenons : • que tout le monde veut être calme, concentré et alerte • que chacun de nous a besoin de stratégies, de différents environnements et de sources de soutien pour être calme, concentré et alerte • qu'il est possible de mettre en pratique des stratégies pour exprimer de la gratitude qui nous aident à nous autoréguler

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

Cocréez des critères de réussite avec vos élèves à l'aide des questions suivantes :

- Comment saurons-nous que nous atteignons nos objectifs d'apprentissage?
- À quoi ça ressemblera en fait?

Réexaminez les critères de réussite que vous avez créés lors des cinq premières excursions virtuelles. Quelles sont les possibilités de prolonger l'apprentissage?

Par exemple :

- Avec de l'aide, je peux reconnaître quand je suis calme et quand je ne suis pas calme.
- Avec de l'aide, je peux trouver des moyens de me calmer lorsque je suis dépassé.

CONSIDÉRATIONS :

- Les approches de tout enseignement, y compris les habiletés socioémotionnelles, doivent être transmises par l'entremise de conversations respectueuses sur les réalités vécues par les élèves, les inégalités, les préjugés, la discrimination et le harcèlement. Il est important de commencer par une réflexion sur soi-même, la classe et les situations auxquelles chaque élève doit faire face. Il convient aussi de se rappeler que nos élèves sont confrontés à une série de défis relatifs à leur vécu personnel, social et culturel. Ils ont également des moyens d'adaptation existants. Assurez-vous de tenir compte des sources de stress, d'examiner et de traiter les structures qui renforcent les conditions inéquitables ayant une incidence sur vous, vos élèves et des communautés entières. Grâce à l'enseignement et au modelage, nous pouvons aider les élèves à pratiquer de nouvelles stratégies d'adaptation et à renforcer celles qui existent déjà.

- Cette leçon sur l'excursion virtuelle est destinée à être intégrée à votre journée scolaire. Notre apprentissage collectif se fait sur de nombreux territoires autochtones traditionnels dans tout l'Ontario. Nous sommes reconnaissants de pouvoir travailler et apprendre localement sur ces terres. En tant qu'école en Ontario, nous comprenons que les routines matinales, y compris une reconnaissance des terres spécifique à votre emplacement, auront eu lieu avant cette excursion.

- Il peut être difficile pour les élèves de se concentrer sur les émotions. Soyez prêt à orienter les élèves vers des aides supplémentaires au besoin. Pour obtenir plus de renseignements, veuillez consulter le guide de référence UN APPEL et prenez le temps de réfléchir au cercle de soutien et aux voies d'accès aux services offerts au sein de votre école et de votre conseil scolaire. Sachez quoi faire et avec qui communiquer si un élève semble avoir des problèmes de santé mentale.

- On a fait en sorte d'inclure différentes options pour chacune des activités. N'hésitez pas à proposer d'autres modifications et adaptations en fonction des besoins individuels des élèves de votre classe. Notez également que toutes les vidéos sont sous-titrées. Vous pouvez choisir de voir les sous-titres en cliquant sur le petit bouton « CC » à droite en bas de l'écran.

ACTIVITÉ DE MISE EN SITUATION

Cette excursion virtuelle se concentre sur la **gratitude**. La gratitude est l'expression de notre appréciation et de nos remerciements pour les bonnes choses de notre vie. Nous pouvons être reconnaissants pour ce que nous recevons, pour les personnes qui nous entourent et pour les choses amusantes et intéressantes que nous pouvons vivre et faire. La gratitude est une façon de penser que vous pouvez mettre en pratique, développer et cultiver. La gratitude vous aide également à gérer le stress et peut apporter plus de positivité et de joie dans votre vie.

L'activité de mise en situation doit être complétée avant l'excursion virtuelle.

PERSONNEL SCOLAIRE	CLASSE
Voir le monde et leurs relations sous l'angle de la gratitude peut nous aider à remarquer et à apprécier les éléments positifs de la vie, même en présence d'un défi quelconque. Utilisez les phrases ci-dessous pour vous aider à remarquer et à reconnaître les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant. 	Choisissez parmi les options suivantes : • **Les choses que je préfère** – Cette activité permet aux élèves de réfléchir à ce qu'ils aiment et apprécient! Vous avez le choix entre deux options : l'activité de la « **Patate chaude de la gratitude** » et « **Faites tourner la roue** ». Voir l'annexe A pour les instructions. • **Boules de neige inspirantes** – Qu'y a-t-il de plus amusant qu'une bataille de boules de neige en juin? Cette activité offre aux élèves une façon amusante de s'envoyer des affirmations positives et d'encourager une attitude optimiste chez les autres personnes. Adaptez cette activité pour répondre aux besoins de vos élèves. Certains élèves préféreront peut-être dessiner ou plutôt verbaliser leurs idées pour qu'une autre personne les écrive à leur place. - La santé mentale au quotidien (version de la FEEO) - Foi et bien-être (version de l'OECTA)

ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE : VIDÉO POUR L'EXCURSION VIRTUELLE

Dans cette vidéo, les élèves et le personnel scolaire apprendront **pourquoi** la gratitude est un outil utile pour nous aider à gérer le stress et **comment** nous pouvons la mettre en pratique. Vous entendrez également des exemples de gratitude de la part d'autres élèves du même groupe d'âge que vous.

Lien vers la vidéo pour l'excursion virtuelle : Cliquez ici pour visionner sur **YouTube** | Cliquez ici pour visionner sur **Vimeo**

ACTIVITÉS DE CONSOLIDATION

Ces activités et ressources sont conçues pour offrir des occasions de consolidation de l'apprentissage tant pour le personnel scolaire que pour les élèves. Une lettre est également adressée aux parents/aidants naturels pour leur proposer d'échanger des informations et leur faire part des possibilités d'apprentissage supplémentaires.

PERSONNEL SCOLAIRE

Choisissez parmi les activités suivantes :

☐ **Réflexion**

- Réfléchissez à l'ensemble des activités de la série d'excursions virtuelles. Y a-t-il des stratégies que vous avez adoptées ou que vous aimeriez adopter dans votre vie quotidienne?

☐ **Exercices**

- Envisagez de revoir toutes les stratégies présentées jusqu'à présent (respiration, relaxation musculaire, visualisation, distraction, recadrage des pensées et gratitude) et prenez le temps de réfléchir à ce qui fonctionne le mieux pour vous.
- Songez à essayer l'activité **« Notes de reconnaissance »** illustrée ci-dessous dans le cadre de votre routine matinale :

☐ **Partager**

- Pensez à partager cette série d'excursions virtuelles avec un collègue pour qu'il l'utilise avec sa classe!

CLASSE

Choisissez parmi les activités suivantes :

☐ **Exercices**

- Le lien suivant vous mènera à **trois** fiches de pratique portant sur la gratitude qui peuvent être utilisées dans le cadre de l'activité de consolidation. **Activités portant sur l'expression de la gratitude :**
  - La santé mentale au quotidien (version de la FEEO)
  - Foi et bien-être (version de l'OECTA)
- Dans l'excursion virtuelle 5, nous avons reçu des renseignements sur les affirmations. Les affirmations peuvent faire bon ménage avec la gratitude. Revoyez la stratégie d'affirmation à quatre doigts avec ce nouvel angle de gratitude.
- Essayez la Fiche maîtresse « Je peux » de la ressource d'Ophea Pour Tous, Unité 4 : Tableau de choix de la rentrée

☐ **Réflexion et discussion**

Revoyez les stratégies apprises dans les cinq premières leçons (respiration, relaxation musculaire, visualisation, distraction et recadrage des pensées).

- Y a-t-il une activité issue de l'une des excursions virtuelles que tu as commencé à utiliser régulièrement? Si oui, laquelle et pourquoi?
- As-tu remarqué quelles stratégies (respiration, relaxation musculaire, visualisation, distraction et recadrage des pensées) fonctionnent le mieux pour toi?
- Comment sais-tu qu'elles fonctionnent?

☐ **Partager**

- Encouragez les élèves à faire part de leur stratégie préférée à un camarade de classe, un ami ou un membre de la famille!

PARENTS/AIDANTS NATURELS

Aujourd'hui, notre classe a participé à une excursion virtuelle afin d'en savoir plus sur la gestion du stress, tout en reconnaissant que le stress fait partie de la vie et qu'il peut être géré.

Nous avons appris que la gratitude est une façon de penser, que l'on peut pratiquer, développer et cultiver. Nous avons également appris que la pratique de la gratitude peut nous aider à gérer le stress et à apporter plus de positivité dans nos vies. Si vous souhaitez poursuivre l'apprentissage que nous avons entrepris aujourd'hui, voici quelques questions à poser à votre enfant.

- Que pouvons-nous faire pour montrer la gratitude envers les autres?
- Qu'est-ce qui a suscité ton intérêt dans tout ce que tu as appris?
- Parmi les stratégies apprises, laquelle te semble la plus utile lorsque tu ressens de fortes émotions ou que tu te sens dépassé?

Pour d'autres activités à essayer à la maison, consultez cette série de fiches d'activités préparées par *Santé mentale en milieu scolaire Ontario :*
https://smho-smso.ca/wp-content/uploads/2020/07/EDMH-ParentActivities-FINAL-FR.pdf

Vous pouvez également accéder aux Ressources pour aider les parents et les aidants dans la prestation de l'éducation physique et santé à la maison. Vous pouvez aussi visiter *Ophea* pour tous où vous pourrez trouver une série de vidéos et de leçons pédagogiques incluant des questions de réflexion sur l'apprentissage socioémotionnel afin de soutenir les apprenants à domicile.

Annexe A

Les choses que je préfère

Ces activités sont conçues pour amener les élèves à réfléchir aux choses qu'ils aiment et auxquelles ils tiennent! Deux options sont proposées pour aider à différencier l'apprentissage en ligne et l'apprentissage en personne.

1. Faites tourner la roue!

Demandez à un élève de se porter volontaire pour partager une de ses choses préférées, puis allez sur ce lien – et faites tourner la roue. L'élève donne une réponse qui correspond à la catégorie dans laquelle la roue s'arrête : nourriture, personne, activité/sport ou jouet. Vous pouvez utiliser le lien vers la roue tel quel ou le modifier pour répondre aux besoins de vos élèves.

2. Patate chaude de la gratitude

Prenez un cube ou un autre objet (des blocs, des petites boîtes ou des dés) et placez une note autocollante sur chaque face. Chaque note aura une catégorie différente – nourriture, personne, activité/sport, jouet, etc. Choisissez des catégories qui correspondent aux besoins de vos élèves. Utilisez cet objet pour un jeu de « patate chaude » : les élèves font circuler la « patate chaude » autour d'un cercle pendant que la musique joue. Lorsque la musique s'arrête, l'enfant qui a l'objet en main le fait rouler et nomme ensuite ce dont il est reconnaissant dans cette catégorie. Par exemple, si l'objet représente le mot « nourriture », l'enfant peut dire : « Mon plat préféré est la pizza! ».