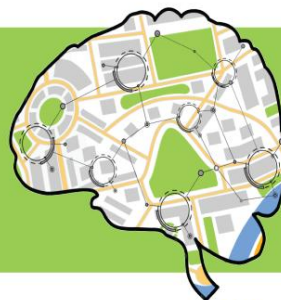


Mes compétences en matière de maîtrise de soi

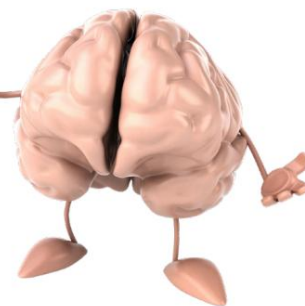
Guide d'activités, niveau maternelle à 2e année



Know Your Neuro

Questions du quiz

1. Qu'est-ce que la maîtrise de soi ? Réponse : Votre capacité à réfléchir avant d'agir afin de contrôler vos actions.
2. Pourquoi la maîtrise de soi est-elle importante ? Réponse : La maîtrise de soi vous aide à faire de meilleurs choix.
3. Pourquoi la maîtrise de soi est-elle une compétence si précieuse ? Réponse : Il faut beaucoup de pratique pour y parvenir.
Nous avons un bon contrôle de nous-mêmes car nous agissons souvent sans réfléchir.
4. Que pourrait-il arriver si vous n'avez pas une bonne maîtrise de vous-même et que vous agissez sans réfléchir ?
Réponse : Il pourrait se passer quelque chose de négatif. Vous pourriez avoir des ennuis ou vous sentir mal.
5. Comment pratiquez-vous la maîtrise de soi ? Réponse : Utilisez les trois étapes de la maîtrise de soi.
6. Quelle est la première étape de l'autocontrôle ? Réponse : La première étape de l'autocontrôle est la « pause ».
7. Pourquoi est-il si important de faire une pause avant d'agir ? Réponse : Faire une pause vous donne le temps de ralentir et de passer à l'étape suivante.
8. Quelle est la deuxième étape de l'autocontrôle ? Réponse : La deuxième étape de l'autocontrôle est « réfléchir ».
9. Pourquoi est-il si important de réfléchir avant d'agir ? Réponse : Réfléchir nous donne le temps de réfléchir à ce qu'il y a de mieux ou de plus juste à faire ensuite.
10. Quelle est la troisième étape de l'autocontrôle ? Réponse : La troisième étape de l'autocontrôle est « choisir ».
11. Que choisissez-vous à la troisième étape de maîtrise de soi ? Réponse : Vous choisissez la meilleure chose à faire ou la prochaine chose appropriée à faire.



Activités en classe

Remuer, remuer, remuer

Demandez aux élèves de dire « Remuez, remuez, remuez » en gigotant sur leur chaise. Après une trentaine de secondes, demandez-leur de prendre une grande inspiration et de dire « Calmez-vous, calmez-vous, calmez-vous ». Répétez l'exercice jusqu'à ce qu'ils se soient complètement calmés.

Connaître les signes

Demandez à chaque élève de partager les moments où c'est le plus difficile.

pour les aider à se maîtriser. Demandez-leur d'identifier les signes en leur demandant comment ils savent qu'ils ne se sentent pas maîtres de la situation. Notez leurs réponses au tableau.

Exemples : frapper, s'impatienter, faire les cent pas, avoir le cœur qui bat la chamade, crier, être excité, en colère, etc.

Confrontation vidéo

Regardez deux vidéos sur la maîtrise de soi et demandez aux élèves de les évaluer. Laquelle préférez-vous ? Regardez deux vidéos sur la maîtrise de soi et demandez-leur de les noter.

Choisissez la vidéo qu'ils préfèrent. Demandez aux élèves de comparer les étapes de la vidéo n° 1 avec les étapes d'autocontrôle du Dr Collier.

Choix n° 1 : https://www.youtube.com/watch?v=a0k3wOwJZ_4

Choix n° 2 : https://www.youtube.com/watch?v=pd7_GpERNOM

Repérez-le, vous l'avez !

Lisez chaque scénario à voix haute et demandez aux élèves d'indiquer si le comportement témoigne ou non de maîtrise de soi. Dans le cas contraire, demandez-leur comment ils utiliseraient les trois étapes de la maîtrise de soi pour faire un meilleur choix.

1. Quand quelqu'un vous dit quelque chose de méchant qui vous met mal à l'aise
Vous vous sentez en colère et vous leur criez dessus.
2. Lorsque vous vous sentez frustré et que vous avez envie d'abandonner, vous commencez à faire
Respirer profondément pour se calmer.
3. Quand vous êtes excité et que vous donnez la réponse sans prévenir.
4. Quand tu as envie de dire quelque chose de drôle et que tu le cries en classe.
5. Quand tu te sens blessé par quelqu'un et que tu le frappes.
6. Lorsque vous êtes impatient mais que vous attendez votre tour pour parler.
7. Quand vous avez faim, mangez votre dessert en premier.

Trois étapes pour pratiquer la maîtrise de soi

Lorsque vous voyez des élèves agir impulsivement, demandez-leur de :

- 1) Faites une pause 2) Réfléchissez 3) Choisissez