

Respect

Cette semaine, nous explorerons ce que signifie respecter les autres et comment montrer du respect à l'extérieur peut avoir un effet positif à l'intérieur.

Commencez l'unité avec toute la leçon en classe, puis essayez de suivre au moins deux des mini-leçons avec vos élèves tout au long de la semaine. Chaque mini-leçon est conçue pour présenter des éléments de la leçon principale de manière nouvelle et engageante.

Leçon principale

**Leçon de classe
entière**
30 minutes



RESPECT. - L'effet respect

Cette leçon présente aux élèves la réponse physique du cerveau et du corps au respect, qui consiste à être plus heureux, plus productif, plus créatif et plus collaboratif. Les élèves apprennent également l'effet du manque de respect sur le corps, ce qui nous rend anxieux, en colère, triste, etc. (*Voir page 2 pour les détails de la leçon.*)

Mini-leçons

**Pour les petits
groupes**
15 minutes



Faire preuve de respect en 6e année !

En petits groupes, discutez de la façon dont les élèves de 6e se respectent les uns les autres et de la façon dont ils ne le font pas. Écrivez cinq éléments d'action que votre groupe peut faire pour améliorer le respect parmi tous les élèves de 6e année à l'école.

Pour les partenaires
15 minutes



Ce que je respecte chez VOUS !

Associez-vous et demandez aux élèves d'écrire ou de partager trois choses qu'ils respectent chez l'autre personne.

Pour les particuliers
15 minutes



Respecter les autres : respect intentionnel

Demandez-vous : « Comment puis-je montrer plus de respect aux autres ? Identifiez trois personnes avec lesquelles vous interagissez quotidiennement et au moins une chose que vous pouvez faire pour montrer plus de respect à cette personne. Essayez-le immédiatement et notez sa réaction.

**Axé sur la
technologie**
15 minutes



L'emoji du respect

Si vous pouviez concevoir un emoji qui représente le respect, à quoi ressemblerait-il ? Dessinez-le et partagez-le avec toute la classe à la fin du temps de dessin imparti.

RESPECT. - L'effet respect

Cette leçon présente aux élèves la réponse physique du cerveau et du corps au respect, qui consiste à être plus heureux, plus productif, plus créatif et plus collaboratif. Les élèves apprennent également l'effet du manque de respect sur le corps, ce qui nous rend anxieux, en colère, triste, etc.

Calendrier de la leçon

30 minutes

Matériaux nécessaires

- ❑ Diagramme du cerveau qui peut être projeté sur un tableau intelligent ou imprimé (peut également dessiner grossièrement le diagramme)
- ❑ Tableau blanc et marqueurs pour le brainstorming
- ❑ Papier affiche et marqueurs pour transférer le Top 10 du tableau blanc sur une affiche
- ❑ En savoir plus sur l'effet de respect (y compris quelques idées sur la façon d'améliorer le respect dans les groupes)
ici : <https://paulmeshanko.com/10-simple-things-you-can-do-and-not-do-to-practice-civility-respect-inclusion-at-work/>

Carte des normes

Cette leçon s'aligne sur les compétences CASEL, les normes nationales d'éducation à la santé, les normes de la Société internationale pour la technologie dans l'éducation, le cas échéant, et les normes d'État de base communes. Veuillez vous référer au [Carte des normes](#) pour plus d'informations.

Objectif de la leçon

Les étudiants vont :

- Évaluez « l'effet de respect » et comment montrer du respect ou être dans un environnement respectueux a un effet personnel positif.
- Réfléchissez à des façons de montrer du respect aux autres.

Lien avec l'enseignant/Prendre soin de soi

Le respect en classe commence avec vous. J'espère que vous avez pris du temps pour travailler sur votre capacité à vous respecter d'abord. Les étudiants auront du mal à se respecter s'ils ne voient pas le respect de soi modelé pour eux. Rappelez-vous à quel point vous êtes fort, bon et précieux ! Posséder ça ! Cette semaine, évaluez également dans quelle mesure vous respectez les autres. Cela peut sembler une évidence pour les enseignants, car nous aimons nos élèves et ce que nous faisons ! Mais, nous sommes tous fatigués, nous vivons tous un burn-out et nous avons tous des étudiants qui nous défient. Cela est particulièrement vrai lorsque ces enfants d'âge moyen commencent à repousser certaines limites et subissent de forts changements physiques, mentaux et émotionnels. En ces temps, rappelez-vous surtout que tout le monde mérite le respect même s'il n'a pas l'impression de l'avoir mérité. Cela ne signifie pas que nous renonçons à la gestion de la classe ou aux stratégies disciplinaires, mais nous pouvons aborder chaque situation avec respect et gentillesse. Quelques points à considérer cette semaine : comment écoutez-vous vos étudiants (et vos collègues, d'ailleurs) ? Est-ce que tu écoutes *entendre* ou écouter *répondre* ? Comment est votre réservoir de patience ? Assez plein ou en cours d'exécution sur les vapeurs ? Avez-vous des parents qui ont du mal à vouloir leur montrer du respect ou à leur étudiants ? Lorsque vous vous sentez mis au défi, fatigué, frustré ou même triste et que vous avez du mal à répondre de manière gentille et respectueuse, souvenez-vous que vous allez bien. Les choses iront bien. Vous pouvez réinsérer une mesure de respect de différentes manières : utilisez des stratégies d'écoute active, prenez cinq respirations profondes avant de répondre à une situation, utilisez des déclarations en je plutôt que des déclarations en vous, baissez la voix et adoptez une approche douce face à une situation difficile. , ou appelez en renfort (si vous avez un groupe PLC ou un enseignant-partenaire et que vous avez besoin d'une pause, demandez de l'aide !). Vous pouvez développer votre capacité à montrer du respect envers les autres, et si vous échouez, reconnaissez-le, excusez-vous et passez à autre chose. Demain est un autre jour.

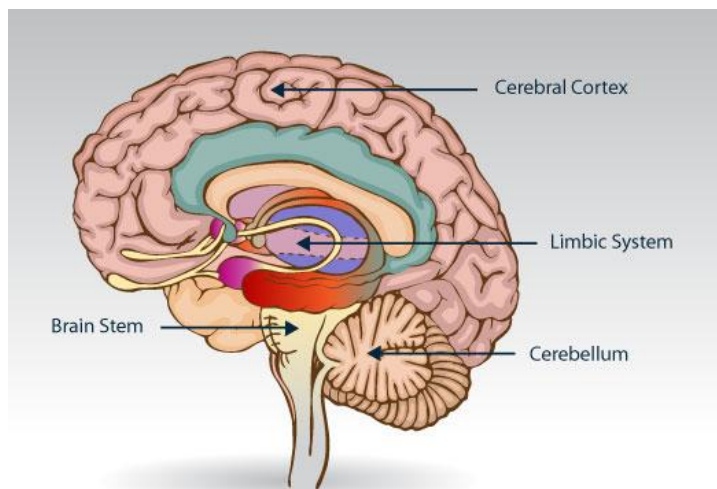


Partager

5-7 minutes

La semaine dernière, nous avons parlé des façons de montrer du respect pour nous-mêmes. Cette semaine, nous allons parler de la façon dont nous pouvons montrer du respect envers les autres et pourquoi cela va être une partie très importante de notre classe cette année. La raison pour laquelle cela va être important est que le fait d'avoir un environnement où tout le monde se sent également respecté crée un environnement plus heureux, exempt de stress négatif et qui nous aide à mieux apprendre et interagir. Combien d'entre vous aimeraient être dans un endroit où les gens sont heureux, pas stressés, et apprennent et s'amusent ? (Attendez la réponse de l'élève.) Moi aussi ! Je veux être à cet endroit aussi. Donc, aujourd'hui, nous allons parler un peu des effets que le respect envers les autres peut avoir sur notre propre cerveau, ce qui se traduit par la façon dont nous pensons, réagissons et interagissons.

Pour commencer, regardons le cerveau : (Montrez l'image ci-dessous ou une autre image du cerveau que vous avez. La projection sur un tableau intelligent est idéale, mais un dessin rudimentaire sur le tableau blanc ou des impressions fonctionneraient également.)



Source: <http://app.imcreator.com/static/FAAC356ED213474C9BBECA6FF5F06384/the-brain>

Le cortex cérébral est connu sous le nom de **cerveau pensant**. C'est la partie de notre cerveau qui nous aide à faire de bons choix ; cela nous aide à raisonner et à rationaliser. C'est ce qui nous rend humains. Nous pouvons réellement comprendre ce qui se passe autour de nous et prendre des décisions et des déterminations concernant notre situation.

Le système limbique est connu sous le nom de **cerveau émotionnel**. C'est la partie "combat, fuite ou gel" du cerveau. C'est la partie du cerveau qui *réagit* aux stimuli vs. *répond* de manière logique, rationnelle. Le cerveau émotionnel est ce qui se déclenche lorsque nous sommes effrayés, anxieux, en colère ou excités. Le cerveau émotionnel est souvent responsable lorsque nous devons faire quelque chose de nouveau ou d'inconnu - ou si nous avons l'impression que quelqu'un est en colère contre nous ou ne nous inclut pas - ou si quelque chose vraiment excitant arrive et nous courons sur l'adrénaline. Dans ces situations, le cerveau émotionnel *prend le relais* le cerveau

pensant. En fait, notre cerveau émotionnel est responsable de notre pensée la plupart du temps.



Inspirer

15 minutes

Alors, qu'est-ce que la fonctionnalité de notre cerveau a à voir avec le respect ? Eh bien, parlons-en. Un chercheur nommé Paul Meshanko a étudié le cerveau et comment il contribue à notre besoin de respect (de nous-mêmes et des autres) et comment nous nous sentons lorsque nous montrons du respect aux autres.

Meshanko dit que lorsqu'on nous manque de respect (peut-être que quelqu'un vous ignore ou ne vous inclut pas ou est carrément impoli avec vous), notre cerveau pensant s'arrête et notre cerveau émotionnel s'enflamme. Nous nous sentons instantanément en colère, tristes, sur la défensive ou vengeurs (comme dans, nous voulons nous venger de la personne qui nous manque de respect). Lorsque cela se produit, notre corps libère une hormone appelée cortisol qui nous maintient dans cet état d'anxiété et de conscience accrues. Que pensez-vous qu'il arrive d'autre à notre corps physique (pas seulement à notre cerveau) à cause de ce cortisol supplémentaire dans nos systèmes ? Qu'advient-il de votre corps quand vous vous sentez anxieux ou bouleversé ? (Invitez les élèves à répondre. Les réponses doivent inclure les éléments suivants : j'ai mal au ventre, j'ai mal à la tête, je pleure, je me sens malade, je ne peux pas me concentrer, je ne pense qu'à la personne et à la façon dont elle m'a traité, etc.)

Et, Meshanko dit que cela peut prendre jusqu'à quatre heures au corps pour se débarrasser de tout ce cortisol supplémentaire ! Ainsi, lorsque nous nous sentons irrespectueux, nous sommes mentalement, émotionnellement et physiquement au pire pendant longtemps ! Qui veut se sentir comme ça ? ! Ou, qui veut faire ressentir cela à quelqu'un d'autre ? Pas moi !



Habiller

15 minutes

Il existe des moyens d'entraîner notre cerveau pensant à réagir en premier (avant notre cerveau émotionnel), mais aujourd'hui, nous allons parler davantage de la façon dont nous pouvons configurer notre environnement de classe de manière à ce qu'il soit basé sur le respect mutuel afin que nous ne soyons pas se mettant jamais dans cet état d'anxiété et d'inconfort. Meshanko dit que lorsque les gens se trouvent dans des environnements respectueux, ils sont plus productifs, plus heureux, travaillent mieux en équipe et sont plus créatifs ! C'est ce qu'on appelle l'effet de respect. Voilà le type de classe dans laquelle je veux être !

Nous allons donc prendre quelques minutes pour réfléchir à nos 10 meilleures façons de montrer du respect aux autres pour augmenter l'effet de respect dans cette classe. Celles-ci peuvent être très simples. En fait, je vais commencer : 1. Nous écoutons tout le monde. (Invitez les élèves à énoncer leurs idées. Commencez chacun par « nous » pour souligner qu'il s'agit d'un effort de groupe et d'une attente de groupe.)



Refléter

5-7 minutes

Passez en revue le Top 10 et demandez à la classe de les lire à haute voix ensemble. Transférez la liste sur une feuille de papier affiche et affichez-la à un endroit bien en vue dans la pièce. S'il reste du temps et que vous avez des élèves qui sont artistiques ou qui ont besoin de quelque chose à faire, demandez à ces élèves de créer l'affiche.