

WEBSÉRIE



GESTION DES ÉMOTIONS

Thématique **S'ADAPTER AU CHANGEMENT**

L'enseignante de Jacob est en retrait préventif, car elle attend un bébé. Sa remplaçante apporte des changements à la configuration et au déroulement de la classe. Jacob a du mal à s'adapter à cette nouvelle situation.

EXERCICES PRATIQUES : QUIZ, DISCUSSION, MON JOURNAL

ÉMOTIONS ET RÉACTIONS EXPLORÉES

Anxiété	→	Contrôler	Dramatiser	Lâcher prise
Frustration	→	Être agressif	Niaiser	Dire comment on se sent

VLOGUE



GESTION DES ÉMOTIONS

Thématique **M'ADAPTER À LA SÉPARATION DE MES PARENTS**

Mayssa (personnage de Justine dans la Websérie) exprime les difficultés auxquelles elle a été confrontée lors de la séparation de ses parents. Les élèves découvriront les stratégies qu'elle a utilisées pour s'adapter à un nouvel environnement et comment elle a fini par voir du positif dans tout ça.

EXERCICES PRATIQUES : QUIZ, DISCUSSION, MON JOURNAL

ZOOM-OUT



HABILITÉS SOCIALES

Thématique **ENGAGER LA CONVERSATION**

Matiou Peddington Jr aperçoit une amie de sa classe à la bibliothèque. Il hésite à entrer en contact avec elle. Après tout, c'est vrai que ça peut parfois être difficile d'engager la conversation avec quelqu'un. Les élèves découvriront les stratégies qu'il a utilisées pour y parvenir.

Cette capsule enseigne à l'élève comment engager la conversation en respect des étapes suivantes.

- 1 Vas-y en douceur! N'essaye pas de t'imposer.
- 2 Choisis le bon moment pour t'approcher.
- 3 Approche-toi et démontre de l'intérêt pour la personne.
- 4 Engage la conversation. Pose des questions.
- 5 Propose de poursuivre l'échange (ou le jeu) lorsque ça va lui convenir.

EXERCICES PRATIQUES : DÉCOUVERTES, DISCUSSION, À MOI DE JOUER, MÉLI-MÉLO, MON JOURNAL

S'ADAPTER AU CHANGEMENT

Les thématiques de la *Websérie* et du *Vlogue* de ce module traitent du changement et des difficultés que peuvent éprouver les jeunes du primaire à y faire face. Le changement est partie intégrante de la vie normale de nos jeunes, et il est primordial qu'ils apprennent dès le primaire à s'y adapter.

COMPÉTENCES ABORDÉES

APPRENTISSAGES

Identifier et gérer ses émotions	Exprimer ses émotions
Avoir de l'empathie	Formuler des pensées aidantes
Communiquer	Reconnaître ses besoins et ses goûts
S'adapter	Résoudre un malentendu
Lâcher prise et accepter	Collaborer

ZONE ZEN



GESTION DES ÉMOTIONS

Thématique **JE DANSE, JE VIS**

Dans cette vidéo, Emmy présente aux élèves un exercice qui consiste à apprécier la sensation que danser procure à chacune des parties du corps qu'ils bougent.

APPRENTISSAGES

Vivre le moment présent	Apprendre à se détendre
Réduire le stress	Activer la concentration

EXERCICES PRATIQUES : DÉCOUVERTES, DISCUSSION, MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE, MON JOURNAL