

Connexions MindUP à la maison : Lettre de bienvenue

Chers parents et soignants,

Récemment, nous avons introduit un programme d'apprentissage social et émotionnel (ASE) passionnant, fondé sur des preuves, qui peut aider nos élèves à mieux s'engager dans l'apprentissage, à apprendre à autoréguler leur comportement et à améliorer leurs capacités d'attention et leur bien-être. MindUP™ est un programme de classe qui enseigne aux enfants des stratégies inspirées des domaines des neurosciences, de la formation à la sensibilisation consciente, de l'apprentissage social et émotionnel et de la psychologie positive pour favoriser la réussite en classe et dans la vie.

MindUP™ a été créé en collaboration par des scientifiques universitaires et des éducateurs scolaires. Le programme aide les enfants à comprendre comment le cerveau fonctionne et comment leurs pensées et leurs sentiments affectent leur comportement. Il vise cinq objectifs :

- 1) Favoriser une ambiance de classe soudée et bienveillante
- 2) Favoriser la concentration et la pleine conscience
- 3) Développer les aptitudes émotionnelles
- 4) Augmenter les qualités positives telles que la prise de perspective, l'empathie, la reconnaissance et la gentillesse
- 5) Accroître l'optimisme, le bien-être et la résilience

Une pratique essentielle du programme est la "Pause pour le cerveau". La Pause pour le cerveau est une activité simple de respiration et d'écoute en pleine conscience qui est pratiquée trois fois par jour. Cette activité peut favoriser l'attention et l'autorégulation.

Dans le cadre de MindUP™, les parents et les soignants auront la possibilité d'apprendre ce que les enfants pratiquent en classe grâce à un petit cours en ligne conçu spécialement pour aider les familles à ramener les stratégies MindUP à la maison. Le cours est conçu pour compléter le programme scolaire et peut être suivi en même temps que l'apprentissage des enfants en classe. Vous pouvez accéder à ce cours gratuitement sur home.mindup.org.

Si vous souhaitez en savoir plus sur la recherche liée à l'apprentissage social et émotionnel, veuillez consulter www.casel.org. Pour plus de détails sur MindUP™, veuillez consulter www.MindUP.org. Si vous avez d'autres questions sur le programme ou si vous souhaitez obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à me contacter.

Nous sommes enthousiasmés par le potentiel de ce programme qui peut aider nos classes à devenir des communautés d'apprenants mieux engagés, plus concentrés et plus optimistes !

Connexions MindUP à la maison : La Leçon Fondamentale 8-10 ans

Chères familles,

Nous sommes ravis de mettre en œuvre MindUP™, le programme de classe qui enseigne aux enfants des stratégies inspirées des domaines des neurosciences, de la formation en pleine conscience, de l'apprentissage social et émotionnel et de la psychologie positive pour favoriser la réussite en classe et dans la vie. Cette semaine, nous avons entamé **le programme MindUP**.

Dans notre leçon fondamentale : Construire la communauté d'apprentissage MindUP :

- Nous avons discuté de l'importance des **relations**, non seulement pour notre bonheur, mais aussi pour notre capacité à apprendre et à grandir de manière positive.
- Les élèves ont appris qu'ils contribuent à leur classe et à la communauté scolaire en se montrant sûrs, gentils et concentrés.
- Nous avons réfléchi et créé un accord de communauté d'apprentissage détaillant les caractéristiques d'une communauté sûre, bienveillante et concentrée. Demandez à votre élève de vous parler de l'Accord de la Communauté d'Apprentissage MindUP que nous avons créé pendant notre leçon !

Lorsque nous travaillons à la création d'une communauté d'apprentissage sûre, bienveillante et concentrée, nous pouvons commencer à comprendre l'importance du sentiment d'appartenance de chacun à une communauté chaleureuse. La leçon 1 crée une base solide pour devenir des apprenants plus engagés, plus concentrés et plus optimistes !

Vous pouvez le faire à la maison :

Consultez nos brochures MindUP à la maison pour découvrir des méthodes simples et amusantes à pratiquer avec votre enfant à la maison. Si vous souhaitez en savoir plus, commencez MindUP à la maison : 5-10 ans, une série de modules courts conçus pour expliquer les concepts de MindUP et mettre en évidence les compétences qui sont bénéfiques pour votre enfant et pour vous en tant que parent/soignant. Accédez à ces ressources sur home.mindup.org

Merci pour votre soutien et votre participation !

Connexions MindUP à la maison : Chapitre 1, 8-10 ans

Chères familles,

Nous plongeons avec enthousiasme dans le reste du Chapitre 1 : Mon Cerveau en Pleine Conscience. MindUP™, le programme de classe qui enseigne aux enfants des stratégies inspirées des domaines des neurosciences, de la formation à la pleine conscience, de l'apprentissage social et émotionnel et de la psychologie positive pour favoriser la réussite en classe et dans la vie, bat son plein dans notre classe. Cette semaine, nous avons commencé le Chapitre 1 : Mon Cerveau en Pleine Conscience.

Au Chapitre 1 : Mon Cerveau en Pleine Conscience :

- **Comprendre le cerveau** : Les élèves ont étudié leur cerveau et la façon dont ils peuvent l'utiliser pour concentrer leur attention et se calmer. Ils ont également appris à connaître les 3 principales structures du cerveau. (Demandez-leur de les identifier !)
- **Apprendre à être conscient** : Les élèves ont été initiés aux concepts de pleine conscience et de non-prise de conscience et ont établi des liens avec ce que cela signifie dans leur propre vie.
- **La Pause pour le cerveau** : Nous espérons que cela deviendra une activité incontournable dans votre foyer ! Nous avons présenté la Pause pour le cerveau, qui consiste à écouter et respirer en pleine conscience, notre pratique de base de la pleine conscience dans le programme MindUP. La Pause pour le cerveau favorise les capacités d'autorégulation.

Chapitre 1 : Mon cerveau en pleine conscience, qui comprend notre Leçon fondamentale : Construire la communauté d'apprentissage MindUP, ainsi que Mon étonnant cerveau et la Pause pour le cerveau, sert d'introduction douce mais profonde au programme MindUP. Nos élèves ont été très engagés, passionnés et impliqués dans notre apprentissage et nous espérons que vous pourrez voir la magie du programme chez vous !

Vous pouvez le faire à la maison :

Consultez nos brochures MindUP à la maison pour découvrir des méthodes simples et amusantes à pratiquer avec votre enfant à la maison. Si vous souhaitez en savoir plus, commencez MindUP à la maison : 5-10 ans, une série de modules courts conçus pour expliquer les concepts de MindUP et mettre en évidence les compétences qui sont bénéfiques pour votre enfant et pour vous en tant que parent/soignant. Accédez à ces ressources sur home.mindup.org

Merci pour votre soutien et votre participation !

Connexions MindUP à la maison : Chapitre 2, 8-10 ans

Chères familles,

Chapitre 2 : Mes sens en pleine conscience met l'accent sur le pouvoir que nous avons en nous d'aiguiser notre conscience en utilisant nos cinq sens pour nous aider à renforcer notre attention et notre concentration. Lorsque nous nous concentrons, nous sommes également capables de gérer nos émotions et de nous calmer.

Au **Chapitre 2 : Mes sens en pleine conscience** :

- **Écoute consciente** : Les élèves ont appris à entraîner leur attention par des pratiques d'écoute consciente et réfléchie. Ça demande de la pratique !
- **Vision en pleine conscience** : Les élèves se sont exercés à être attentifs en utilisant la vue pour concentrer leur attention sur un objet extérieur. Cela peut être difficile, mais c'est normal ! Nous entraînons notre cerveau à se concentrer.
- **Odorat conscient** : Les élèves s'entraînent à être attentifs en utilisant l'odorat pour concentrer leur attention sur des objets extérieurs. En utilisant notre odorat pour être plus conscient de notre environnement, nous pouvons observer notre monde et aiguiser nos souvenirs.
- **Dégustation consciente** : Les élèves s'entraînent à être attentifs en utilisant les sens de la vue, de l'odorat et du goût pour concentrer leur attention sur des choses extérieures. La dégustation consciente est le processus qui consiste à ralentir pour apprécier notre nourriture en remarquant sa saveur, sa texture et sa température.
- **Toucher conscient** : Les élèves s'entraînent à être attentifs en utilisant les sens du toucher pour concentrer leur attention sur des choses extérieures. Lorsque nous nous concentrons sur la sensation du toucher, nous activons les voies d'alerte et de concentration du cerveau.
- **Mouvement en pleine conscience** : Les élèves s'entraînent à être attentifs en concentrant leur attention sur les sensations corporelles internes. Le mouvement en pleine conscience peut aider nos élèves à concentrer leur attention et à être plus attentifs à ce qu'ils ressentent.

Chapitre 2 : Mes sens en pleine conscience apprend à nos élèves à utiliser leurs sens pour remarquer ce qui se passe autour d'eux et à l'intérieur de leur corps. Nous avons acquis des compétences pour nous entraîner à ralentir et à traiter les informations, ce qui nous aide à concentrer notre attention et à ressentir les choses plus pleinement. Avec le temps, nous serons en mesure de réagir calmement aux nouvelles données sensorielles et de prendre des décisions plus claires.

Vous pouvez le faire à la maison :

Consultez nos brochures MindUP à la maison pour découvrir des méthodes simples et amusantes à pratiquer avec votre enfant à la maison. Si vous souhaitez en savoir plus, commencez MindUP à la maison : 5-10 ans, une série de modules courts conçus pour expliquer les concepts de MindUP et mettre en évidence les compétences qui sont bénéfiques pour votre enfant et pour vous en tant que parent/soignant. Accédez à ces ressources sur home.mindup.org

Merci pour votre soutien et votre participation !

Connexions MindUP à la maison : Chapitre 3, 8-10 ans

Chères familles,

Chapitre 3 : Vers le bien-être avec une approche de pleine conscience enseigne à nos élèves des compétences qui nous aident à être plus joyeux dans nos vies.

Dans le Chapitre 3 : Vers le bien-être avec une approche de pleine conscience :

- **Tant de sentiments !** Les élèves renforcent leurs compétences en matière d'éducation émotionnelle en apprenant pourquoi nommer leurs émotions aide à les gérer. Nous définissons la granularité émotionnelle comme la capacité de mettre des sentiments en mots précis. Essayez ça à la maison !
- **Développement de la prise de perspective et empathie :** Les élèves s'exercent à la prise de perspective en identifiant les points de vue des personnages et en reliant les situations de l'histoire à leur propre vie. Nous avons appris qu'adopter le point de vue des autres peut nous aider à mieux les comprendre.
- **Pratique de l'optimisme :** Les élèves s'exercent à la prise de perspective en identifiant les différences entre les points de vue optimiste et pessimiste sur un problème. Ils réfléchissent également à la façon dont ils peuvent voir les choses avec plus d'optimisme dans leur propre vie. Quelles sont les stratégies que vous pouvez développer chez vous pour aborder la vie avec plus d'optimisme ?
- **Saveur du bonheur :** Les élèves s'entraînent à savourer les moments heureux pour accroître leur bonheur. Demandez à votre enfant de nommer ses activités préférées qui l'aident à se sentir mieux.

Chapitre 3 : Vers le bien-être avec une approche de pleine conscience est un chapitre agréable à pratiquer à la maison. Nous avons appris comment identifier nos émotions, comment les perspectives multiples nous aident à nous connaître et à comprendre nos camarades, le rôle de l'optimisme et les moyens d'améliorer notre humeur !

Vous pouvez le faire à la maison :

Consultez nos brochures MindUP à la maison pour découvrir des méthodes simples et amusantes à pratiquer avec votre enfant à la maison. Si vous souhaitez en savoir plus, commencez MindUP à la maison : 5-10 ans, une série de modules courts conçus pour expliquer les concepts de MindUP et mettre en évidence les compétences qui sont bénéfiques pour votre enfant et pour vous en tant que parent/soignant. Accédez à ces ressources sur home.mindup.org

Merci pour votre soutien et votre participation !

Connexions MindUP à la maison : Chapitre 4, 8-10 ans

Chères familles,

Chapitre 4 : La conscience de soi dans le monde enseigne à nos élèves des compétences qui les aideront à être plus joyeux dans leur vie.

Au Chapitre 4 : La conscience de soi dans le monde :

- **Pratique de la gratitude** : Les élèves pratiquent la gratitude pour accroître leur bonheur et leur joie de vivre. Nous apprenons comment la pratique de la gratitude nous aide à nous concentrer davantage sur les aspects positifs de la vie. De quoi votre famille est-elle reconnaissante ? Partagez-le entre vous !
- **Gestes de bonté** : Nous avons appris que lorsque nous sommes conscients de nous-mêmes, doux et gentils avec nous-mêmes, nous sommes plus heureux. Et quand nous sommes plus heureux, nous sommes plus enclins à prendre soin des autres aussi !
- **Actions en pleine conscience dans notre communauté** : Nous nous sommes concentrés sur la façon dont nos choix et nos actions affectent les autres. Nous savons que l'aide aux autres est un moyen de stimuler notre joie et notre bonheur et que les expériences partagées aident les groupes à se rapprocher positivement.

Chapitre 4 : La conscience de soi dans le monde - nous avons appris qu'il est important d'être connecté positivement à notre monde par des choix et des actions conscients. Cela aide notre monde et nous aide aussi ! En pratiquant la gratitude chaque jour et en comprenant comment nos choix et nos actions peuvent affecter les autres, nous augmentons non seulement notre propre joie et notre bonheur, mais aussi ceux des personnes qui nous entourent ! Notre esprit est si puissant !

Vous pouvez le faire à la maison :

Consultez nos brochures MindUP à la maison pour découvrir des méthodes simples et amusantes à pratiquer avec votre enfant à la maison. Si vous souhaitez en savoir plus, commencez MindUP à la maison : 5-10 ans, une série de modules courts conçus pour expliquer les concepts de MindUP et mettre en évidence les compétences qui sont bénéfiques pour votre enfant et pour vous en tant que parent/soignant. Accédez à ces ressources sur home.mindup.org

Merci pour votre soutien et votre participation !