

Chers parents,

Voici le descriptif d'un projet que les enseignants de l'école de Vercorin souhaitent proposer à leurs élèves dès la rentrée de carnaval. Avant de le mettre en place, nous aimerions connaître votre avis à ce sujet. Merci de compléter et rendre le talon-réponse ci-joint à l'enseignant de votre enfant.

## Renforcement de L'ATTENTION

### Par le travail sur les compétences socio-émotionnelles

Face à l'époque exigeante que nous vivons, nous constatons que parfois les enfants, comme les adultes, peuvent être soumis à des tensions et à des situations stressantes. Pour gérer au mieux ces défis, l'entraînement à l'attention propose des outils efficaces qui renforcent la capacité de chacun à s'exercer à une **présence attentive et bienveillante à son corps, émotions et pensées, dans l'instant présent, développant ainsi ses compétences socio-émotionnelles.**

#### ...Objectifs de l'entraînement à l'attention

- Pour les élèves :
  - Développer le calme intérieur, la concentration, la mémoire – ce qui favorise l'acquisition des apprentissages – mais aussi la créativité
  - Mieux gérer les émotions et diminuer l'impulsivité – des enfants plus sereins, une diminution des pensées négatives et perturbantes
  - Améliorer la confiance en soi, la bienveillance envers soi-même et les autres : des enfants qui se sentent mieux, plus confiants dans leurs capacités
  
- Pour la classe :
  - Une ambiance de travail globalement plus sereine, plus propice à la mise en œuvre des apprentissages
  - Des enfants qui sont plus apaisés dans leurs rapports aux autres, favorisant le vivre ensemble et le sentiment d'appartenance à une communauté d'apprentissage soutenante

Patricia Pistorius Albasini, enseignante de Vercorin, a suivi une formation d'institutrice de pleine conscience pour enfants et transmet ces ateliers depuis 5 ans aux élèves de sa classe. Observant les bénéfices de cette pratique avec les enfants, elle propose ces ateliers aux autres classes intéressées.

Le projet dans chaque classe se déroulerait sur un rythme d'un atelier hebdomadaire durant 8 semaines, dont voici les thèmes :

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>Atelier 1</b> | Entraîner son attention en se concentrant sur le mouvement de <b>la respiration</b>   |
| <b>Atelier 2</b> | Écouter son corps, en se concentrant sur les différentes parties de <b>son corps</b>  |
| <b>Atelier 3</b> | Aiguiser son attention à travers <b>les différents sens</b> . Reconnaître ses besoins fondamentaux et agir en mobilisant les ressources utiles  |
| <b>Atelier 4</b> | Développer la confiance et la patience, à l'aide de ses images mentales.  |
| <b>Atelier 5</b> | S'entraîner à détecter, reconnaître et accepter avec bienveillance <b>les émotions</b>  |
| <b>Atelier 6</b> | Entraîner son attention à prendre conscience du <b>flot des pensées</b> . Elargir le répertoire de pensées et d'actions favorisant notamment la créativité, l'attention et la résolution de problème. |
| <b>Atelier 7</b> | S'exercer à cultiver <b>la bienveillance</b>  |
| <b>Atelier 8</b> | S'entraîner à <b>apprécier les petits moments du quotidien</b> qui sont agréables et beaux pour être paisible, heureux  |



✂-----

Prénom et nom de l'enfant : \_\_\_\_\_

Classe : \_\_\_\_\_

Etes-vous favorable à l'introduction pour vos enfants de cours d'entraînement à l'attention par le travail sur les compétences socio-émotionnelles ?

Oui

Non