

Fonctionner mieux, grâce à la conscience et la relaxation



reflexion dynamique avec
le modèle à quatre chaises



Corma Ruijgrok

Afin d'éduquer et faire exploiter les Compétences Educatives et Communicatives aux Elèves

1. Je dis bonjour en arrivant et en sortant de la salle
2. Je fais le contact visuel et j'écoute (je me tais) quand l'autre personne prend la parole
3. Je pose une question pour que l'autre puisse élaborer sur ce qu'il pense, ressent ou voudrait dire
4. Je respire calmement et je décris honnêtement les sentiments que le comportement de l'autre provoque en moi. J'explique l'effet que ceci produit en moi
5. Je raconte à mon mentor, mes enseignants et mes co-élèves ce que j'aimerais apprendre à cette école.
6. Je demande de l'aide s'il y a quelque chose que je ne comprends pas
7. J'offre mon aide si quelqu'un me le demande
8. Je fais le résumé de ce que l'autre vient de raconter pour vérifier si j'ai bien compris.
9. Je fais un compliment à moi-même si j'ai bien fait quelque chose
10. Je donne un compliment à l'autre s'il a bien fait quelque chose
11. Je dis quand je n'ai pas confiance en l'autre, mais je fais le choix de (apprendre à) lui faire confiance
12. Je montre que je veux apprendre et que je suis prêt à faire de mon mieux (aussi quand je n'ai pas "envie", je cherche à trouver l'origine de ce sentiment)
13. Je recherche la cause des jugements que j'ai sur l'autre et j'essaye d'arriver à l'acceptation et le respect de moi-même. Cela nous amène ainsi à l'acceptation de l'autre
14. Je montre que j'ai compris les sentiments de l'autre et que j'arrive aussi à comprendre pourquoi il réagit de cette manière
15. Je montre que je suis capable de différencier les faits (choses écoutées et vues) et la vérité personnelle (interprétations, pensées, sensations)
16. Je fais toujours le choix de mettre mon attention sur mes points forts et ceux de l'autre
17. Je traite les matériaux et les choses qui m'entourent avec prudence et respect
18. J'amène avec moi le matériel, agenda, devoirs comme on s'est engagé

19. J'arrive à l'heure et je respecte les règles (enlever le manteau- casquette.., poser le sac par terre, pas de nourriture et de boissons en classe, éteindre le téléphone)

LE COOLCARD : UN SYSTEME DE RECOMPENSE DES COMPETENCES

Le COOL CARD est fondé sur:

1. Qu'est-ce que tu as bien réussi cette semaine?

Utilise le Cool List pour bien contrôler et donne une étoile pour chaque point réussi.

2. D'après toi, qu'est-ce que l'autre a bien réussi cette semaine?

Donne à l'autre une étoile par point réussi.

Conseils pour les mentors et enseignants qui aimeraient travailler avec le système du COOL CARD:

- Bien donnez le temps à chacun de réfléchir individuellement sur ce que la personne a bien réussi (10 à 15 minutes, éventuellement utiliser des mots-clefs pour décrire la situation).
- Laissez les élèves partager leurs résultats en couple (exercice pour l'écoute et la récapitulation), 5 minutes par personne, donc 10 minutes pour chaque couple.
- Laissez décider chacun individuellement à qui d'autre il ou elle aimerait donner une étoile pour son Cool Art de cette semaine, quel personne a gagné des étoiles et pour quel nombre de point (10 minutes)
- Mettez vous tous en cercle et parcourez la liste ensemble, point par point.

Demandez qui a trouvé qu'il méritait une étoile pour ce point ou à qu'il a accordé une étoile. (30 à 50 minutes)

1. Faites en sorte que l'opinion de chaque personne est bien respectée, il n'y a pas de discussion à propos de l'attribution des étoiles à nous-même ou à l'autre personne, Bien sur tout le monde peut toujours demander un feedback, un retour au mentor et aux co-élèves.
2. Expliquez que vous êtes aussi, en étant enseignant, toujours en train d'améliorer vos habilités (carte d'habilité LOL) !

SAMEN OP SCHOLEN november 2009

© Corma.Ruijgrok@hu.nl, Faculteit Educatie, vakgroep Omgangskunde i.s.m. Debbie de Jager,docent Omgangskunde, Geminicollege Ridderkerk