Cultivons le bien-être

Les relations positives

Conseil scolaire du Grand Nord

Les relations positives aident les enfants à se sentir aimés, valorisés et en sécurité.

Elles soutiennent leur bien-être, leur sentiment d'appartenance et leur capacité à apprendre.

Les habiletés sociales – **empathie**, **partage**, **écoute**, **gentillesse**, **coopération** et **résolution de conflits** – s'apprennent peu à peu, grâce à l'exemple des adultes et aux occasions de pratiquer.



Accompagner son enfant



Enseigner la résolution de conflit

Quand un conflit arrive, l'objectif n'est pas de trouver un coupable, mais d'aider l'enfant à se calmer, comprendre l'autre et réparer.

Pratiquez cette démarche simple :

1. **Pause :** respirer, s'éloigner un moment ou demander l'aide d'un adulte.
2. **Nommer le problème sans blâmer :** « Nous voulions le même objet. »
3. **Utiliser un message en « je » :** « Quand ___, je me sens ___, j'aimerais ___. »
4. **Écouter l'autre :** « Je pense que tu voulais dire que… »
5. **Trouver 2 solutions :** partager, attendre son tour, s'excuser, réparer, demander de l'aide.
6. **Choisir, essayer et réparer :** un mot, un geste gentil ou un plan pour la prochaine fois.

À pratiquer quand tout va bien : faites de courts jeux de rôle avec des situations simples comme partager un jouet, attendre son tour, perdre à un jeu ou se sentir exclu.

Coin famille

Le pot de gentillesse

Pendant une semaine, chaque personne choisit un geste relationnel par jour : écouter sans interrompre, dire un mot gentil, aider, partager, remercier ou demander pardon.

Chaque fois qu'un membre de la famille remarque un geste de gentillesse ou de coopération chez une autre personne, il ajoute un objet (haricot, bille, pâte, etc.) dans un bocal transparent et partage ce qu'il a observé.



Questions du soir :

« Quel geste de gentillesse as-tu fait ou reçu aujourd'hui ? »

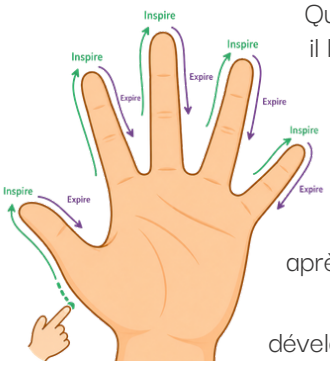
« Comment as-tu été un bon ami ou une bonne amie ? »

Activités à essayer avec vos enfants à la maison

Cette activité simple encourage l'empathie, la bienveillance et le rapprochement familial tout en valorisant les bons gestes du quotidien.

Bien-être au quotidien

Respiration sur les doigts de la main



Quand un enfant se sent tendu, frustré ou débordé, il lui est souvent plus difficile d'écouter, de partager ou de régler un conflit calmement. Une courte pause de respiration peut l'aider à ralentir, à se recentrer et à retrouver un état plus calme.

Cette pratique peut être utilisée le matin avant l'école, au retour à la maison, avant les devoirs, après une dispute ou avant une conversation difficile.

Répétée régulièrement, elle peut aider l'enfant à développer son autorégulation et à être plus disponible pour utiliser ses habiletés sociales.

Lecture à voix haute - Le garçon invisible - SMSO

Pour en savoir plus

- Aider votre enfant à établir des relations positives et à gérer les conflits - SMSO
- Construire une relation solide et bienveillante avec votre enfant - SMSO
- Relations à l'école | Parents et aidants pour la santé mentale - CMHO
- Enseigner la résolution de conflits à son enfant | Aidersonenfant.com

Ressources d'aide et soutien

Si vous avez des inquiétudes au sujet des relations de votre enfant ou de conflits survenus à l'école, n'hésitez pas à en parler à une personne de confiance à l'école. Les membres du personnel scolaire peuvent souvent aider à mieux comprendre la situation et à orienter vers les bons services.

céno
Consortium pour les élèves du nord de l'Ontario