

Équipements	Aucun
Résultat(s) d'apprentissage	Reconnaître les moyens par lesquels le développement du cerveau affecte les émotions et les impulsions, et discuter des stratégies de prise de décision et de l'importance de demander un soutien.

Description

Expliquez à l'enfant que, tout comme son corps, son cerveau grandit et se développe tout au long de l'enfance. Expliquez que, à l'adolescence, une partie du cerveau qui s'appelle le lobe frontal subira une phase de développement importante. Durant cette phase, tu pourrais éprouver des émotions plus vives et des impulsions plus difficiles à maîtriser. Invitez l'enfant à discuter des sujets suivants avec vous, dans le contexte du développement de son cerveau.

- De quelles façons est-ce que tu penses que ces émotions plus vives se manifestent au fur et à mesure que ton cerveau poursuit son développement (par exemple, tu pourrais te sentir très triste lors d'une querelle avec un(e) camarade, etc.)?
- Comment est-ce que les impulsions difficiles à maîtriser se manifestent (par exemple, engueuler quelqu'un lorsqu'on se fâche, etc.)?
- Sur quelles stratégies pourrais-tu t'appuyer pour gérer ces émotions et ces impulsions (par exemple, avant de réagir, faire pause et réfléchir aux conséquences, etc.)?

Expliquez à l'enfant que ces émotions et impulsions font partie intégrale d'une phase de développement normale du cerveau, mais en même temps il importe de développer les compétences et les connaissances pour reconnaître ces émotions et impulsions et savoir quand et à qui demander l'aide pour les gérer. Tant que le développement du cerveau se poursuivra, les enfants auront tendance à prendre davantage de risques. Expliquez à l'enfant que le fait de prendre des risques contribuent de manière positive au développement de l'autonomie, mais il est essentiel de réfléchir à la sécurité en tout temps.

Poursuivez la discussion avec l'enfant et invite-le/-la à parler de sa propre croissance et son propre développement. Demandez-lui comment vous pouvez l'aider quand il/elle a besoin de soutien. Discutez des sentiments que l'enfant pourrait avoir envers ses camarades, les membres de sa famille, l'école, ou d'autres aspects de sa vie.

Terminez la discussion en soulignant que c'est exactement ce genre de dialogue que vous pouvez tenir avec l'enfant, et assurez l'enfant que vous êtes disponible n'importe quand, s'il ou elle a envie ou besoin de parler.

Compétences de bien-être émotionnel



RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies d'autogestion et de prise de décisions, et des compétences interpersonnelles.



RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et des stratégies qui favorisent des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui favorisent un processus décisionnel responsable, la conscience de soi et la conscience sociale.



Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante d'un apprentissage favorisant le bien-être émotionnel. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à l'enfant et discutez des réponses avec l'enfant.

- Comment te sens-tu après avoir eu cette conversation?
- À qui d'autre dans ton entourage pourrais-tu parler si tu ressens le besoin?