

Équipements	Téléphone ou ordinateur avec accès internet
Résultat(s) d'apprentissage	Faire preuve d'empathie en identifiant une personne qui pourrait se sentir seule ou triste, et trouver un moyen pour communiquer avec cette personne.

Description

Demandez à l'enfant de penser à un moment où il se sentait isolé ou triste. Comment est-ce qu'il a surmonté ces sentiments? Est-ce qu'il a fait une promenade? Est-ce qu'il est allé jouer avec un camarade? Est-ce qu'il a parlé de ses sentiments avec un membre de la famille? Dites à l'enfant que le fait de s'entretenir avec une autre personne peut nous aider à composer avec des sentiments difficiles. Demandez à l'enfant s'il peut identifier quelqu'un qui n'habite pas avec vous et qui pourrait se sentir solitaire ou triste. Invitez l'enfant à téléphoner à cette personne ou à ouvrir une conversation vidéo en ligne avec cette personne pour lui remonter le moral. Avant de prendre contact, aidez l'enfant à préparer une liste de questions qu'il peut poser durant la conversation. Si c'est une conversation vidéo, l'enfant pourrait faire un dessin pour montrer à son interlocuteur. Discutez avec l'enfant les propos qu'il peut utiliser pour amorcer et terminer la conversation. Aidez l'enfant à faire l'appel et offrez-lui un soutien au besoin tout au long de l'appel.

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.

- Est-ce que tu penses que la personne avec qui tu as parlé te sent mieux après avoir parlé avec toi aujourd'hui?
- Est-ce que tu peux penser à d'autres moyens pour remonter le moral à quelqu'un qui sent isolé ou triste?