

Équipements	Du papier, un crayon
Résultat(s) d'apprentissage	Renforcer les compétences interpersonnelles en mettant en application un processus de résolution de problèmes qui se déroule tout en douceur.

## Description

Demandez à l'enfant de réfléchir aux différentes façons qu'il ou elle réagit lorsqu'il y a une querelle avec un(e) ami(e) ou un membre de la famille. Que fait l'enfant en premier? Quelles démarches est-ce qu'il ou elle utilise typiquement pour régler le problème ou le conflit?

Discutez des stratégies que l'enfant utilise, puis invite-le/-la à résoudre les problèmes tout tranquillement en quatre étapes faciles. Sur une feuille blanche, tracez un cercle et divisez-le en quatre quadrants. Écrivez chacune des étapes suivantes dans un quadrant du cercle.

- 1ère étape : Rester calme
- 2ème étape : Formuler un message avec « je »
- 3ème étape : Trouver une solution
- 4ème étape : Trouver un compromis, s'excuser, ou pardonner

Expliquez à l'enfant que les bonnes relations avec les autres personnes sont une habileté que tout le monde doit apprendre, puisque toutes les personnes sont différentes, et donc chaque personne a ses propres pensées, sentiments, réactions et opinions qui ne correspondent pas forcément aux tiens.

Expliquez qu'il est important de développer les compétences pour réagir aux problèmes d'une manière calme et sereine. Avec l'enfant, passez en revue chaque étape du processus de résolution de problèmes et demandez-lui de réfléchir aux manières par lesquelles il ou elle peut mettre en pratique chaque étape.

Demandez à l'enfant d'écrire ses réponses dans le quadrant applicable, et aidez les plus jeunes avec l'écriture au besoin. Servez-vous du tableau ci-dessous pour aider l'enfant à formuler ses réponses.

1ère étape	Rester calme	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prendre 10 profondes respirations avant de réagir.</li> <li>• Utiliser une voix calme.</li> <li>• Ne pas réagir sur-le-champ</li> </ul>
2ème étape	Formuler un message avec « je »	<p>Partager les sentiments à tour de rôle, et expliquer pourquoi on se sent ainsi. Par exemple:</p> <p>1er enfant : « Je suis fâché(e) puisque tu as renversé ce truc que j'étais en train de créer. »</p> <p>2ème enfant : « Je suis fâché(e) puisque j'ai renversé ton truc par accident, et puis tu t'es mis(e) en colère. »</p>
3ème étape	Trouver une solution	<p>Penser aux différentes options pour régler le problème ou le différend. Par exemple :</p> <p>«Je pense que nous devrions jouer plus loin l'un(e) de l'autre, et comme ça il y aura moins de risque de renverser les choses. »</p>
4ème étape	Trouver un compromis, s'excuser, pardonner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le compromis signifie qu'on se met d'accord avec l'autre personne et qu'on trouve un terrain d'entente. Cela veut dire que chaque personne revoit ses revendications de telle sorte que les deux personnes obtiennent une satisfaction partielle.</li> <li>• Il faut s'excuser si on a fait une erreur, si on s'est trompé, ou si on a réagi de façon excessive.</li> <li>• Il faut pardonner l'autre personne si elle vous a fait du mal.</li> </ul>

Après que l'enfant aura réfléchi à des exemples personnels correspondant à chaque étape du processus de résolution de problème, invitez-le/-la à mettre en pratique le processus pour résoudre des problèmes communs. L'enfant peut tirer des exemples de sa propre expérience ou utiliser les exemples suivants :

- Quelqu'un est en train de se servir d'un équipement ou d'un jouet que tu veux utiliser.
- Quelqu'un dit quelque chose avec lequel tu n'es pas d'accord.
- Quelqu'un a dit quelque chose de méchant à ton égard.

## 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.

- *Quelle étape de ce processus de résolution de problème est-ce que tu considères la plus difficile de ton point de vue?*
- *Pourquoi est-ce que tu penses qu'il est important de résoudre les problèmes et de trouver un compromis, s'excuser ou pardonner?*