



CLÉS D'ACTION

LA CONSCIENCE DE SOI

VOICI QUELQUES SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS ET D'INTERVENTIONS POUR FACILITER LE RÉINVESTISSEMENT DES APPRENTISSAGES.

L'ENFANT AVEC LUI-MÊME

- Proposer une démarche réflexive à l'enfant à la suite d'un conflit pour l'amener à reconnaître l'incidence de son comportement.
- Inviter l'enfant à créer son propre continuum des émotions.
- Demander à l'enfant d'établir les règles qu'il (elle) prioriserait s'il (si elle) était à la place de ses parents. Exemple : concernant un sujet comme le temps d'écran, les repas ou encore les tâches ménagères.
- Réaliser une activité où l'enfant conçoit un schéma sur son cercle d'ami(e)s (divisé en différentes catégories telles que « ami(e) intime », « copain/copine », « connaissances »).
- Demander à l'enfant de faire une liste de cinq comportements (ou de cinq attitudes) à adopter quand : « il (elle) est un(e) bon(ne) ami (e) », « il (elle) demande de l'aide », « il (elle) écoute attentivement », etc.

L'ENFANT AVEC LES AUTRES

- Inviter l'enfant à faire un bilan positif de ses actions et de ses comportements. Exemple : lors d'un retour au calme.
- Inviter l'enfant à se construire une liste de stratégies pour gérer ses émotions et son stress.
- Proposer à l'enfant de se fixer des buts dans la réalisation d'une tâche pour se motiver.
- Proposer une activité de reconnaissance des forces (des siennes et de celles des autres).



QU'EST-CE QUE LA CONSCIENCE DE SOI ?

- Intégrer ses valeurs personnelles et sociales.
- Identifier ses forces et ses faiblesses.
- Identifier ses émotions.
- Démontrer de l'honnêteté et de l'intégrité.
- Relier ses sentiments, ses valeurs et ses pensées.
- Reconnaître les préjugés et l'absence d'équité.
- Expérimenter l'autonomie.
- Croire en nos capacités.
- Développer des intérêts et le sens du but.