



Apprendre à bien vivre ensemble

Nouveauté

120 activités pour enseigner des habiletés socioémotionnelles et prévenir l'intimidation

Prix : 54,95 \$

Auteur : Naomi Drew

Adaptatrice : Claire Beaumont

ISBN13 : 9782765077244

Nombre de pages : 328

Présentation

L'ouvrage Apprendre à bien vivre ensemble propose 120 activités faciles à réaliser et soigneusement conçues pour vous aider à créer un climat positif, dans la classe et dans l'école. Ces activités, dans lesquelles les enfants de 7 à 12 ans pourront apprendre et s'épanouir, ont été créées dans le but précis de réduire la violence et l'intimidation.

D'une durée maximale de 20 minutes, chacune des activités comportent des stratégies-clés pour :

- favoriser les comportements bienveillants, l'empathie et l'acceptation des différences ;
- renforcer une culture d'entraide et de respect ;
- prévenir la violence, l'intimidation et la cyberintimidation.

Cet ouvrage a pour but de vous aider à enseigner et à mettre en pratique ces habiletés socioémotionnelles dans le quotidien de votre classe. Il est conçu pour s'adapter à votre horaire d'enseignement, puisque que les activités peuvent être réalisées en série ou de façon individuelle.

Apprendre à bien vivre ensemble peut s'utiliser seul ou comme complément à un plan de lutte contre la violence et l'intimidation déjà en place. Vous y trouverez également plus de 100 fiches reproductibles comprenant entre autres des mises en situation, des listes de vérification et des affiches en couleur.

Auteur

Naomi Drew

Auteure primée, conférencière et consultante, Naomi Drew est reconnue dans le monde entier pour son travail sur la résolution de conflits et la lutte contre l'intimidation. Ses travaux ont été présentés notamment dans le Times et le New York Times, et ont fait l'objet d'émissions sur la chaîne NBC. Ancienne enseignante, elle a également occupé le rôle d'experte en éducation pacifique et a accompagné des formatrices et des formateurs de la maternelle au secondaire dans la création d'écoles harmonieuses.

Adaptatrice : Claire Beaumont

Table des matières

Introduction

Partie 1 Enseigner les habiletés socioémotionnelles et développer les attitudes de base pour bien vivre ensemble

Chapitre 1 Les activités de base

Activité 1 Présenter le concept de classe harmonieuse et élaborer une charte de bons comportements en classe

Activité 2 Se détendre en utilisant la respiration abdominale

Activité 3 Se délester de ses émotions fortes

Activité 4 Agir avec intégrité et selon ses propres valeurs

Activité 5 Écouter de manière respectueuse et bienveillante

Activité 6 Instaurer une zone de paix dans la classe

Activité 7 S'arrêter, respirer et se calmer (principe gagnant-gagnant de la résolution de conflits 1)

Activité 8 Utiliser le « message-Je » (principe gagnant-gagnant de la résolution de conflits 2)

Activité 9 Utiliser le « message-Je » : c'est aussi une question d'attitude ! (principe gagnant-gagnant de la résolution de conflits 2, suite)

Activité 10 Utiliser l'écoute réflexive pour bien comprendre l'autre (principe gagnant-gagnant de la résolution de conflits 3)

Activité 11 Réfléchir à sa part de responsabilité dans le conflit (principe gagnant-gagnant de la résolution de conflits 4)

Activité 12 Chercher et trouver une solution qui convient à chacun (principe gagnant-gagnant de la résolution de conflits 5)

Activité 13 Réviser les principes gagnant-gagnant de la résolution de conflits

Partie 2 Cultiver le respect pour mieux vivre ensemble

Chapitre 2 Promouvoir la bienveillance par la gentillesse et l'entraide

Activité 14 Créer sa place dans la mémoire des autres

Activité 15 Comment souhaitez-vous que l'on se souvienne de vous ?

Activité 16 Opter pour la gentillesse

Activité 17 Prendre position et venir en aide aux personnes vulnérables

Activité 18 Ça peut être cool de venir en aide aux autres !

Activité 19 Redéfinir les valeurs autour du mot « cool »

Activité 20 Les mots qui blessent

Activité 21 Comment venir en aide aux personnes blessées par les paroles des autres

Activité 22 Offrir son aide à un camarade

Activité 23 Utiliser l'écoute respectueuse et bienveillante

Activité 24 La douloureuse expérience de l'exclusion

Activité 25 Complimenter ou dénigrer ?

Activité 26 Échanger des compliments et des mots gentils

- Activité 27** Les rumeurs blessent
- Activité 28** Étouffer les rumeurs
- Activité 29** Qu'est-ce que la conscience ?
- Activité 30** Écouter la voix de sa conscience

Chapitre 3 Gérer sa colère

- Activité 31** Comprendre ce qui nous met en colère
- Activité 32** Les mots et les gestes blessants sous l'emprise de la colère
- Activité 33** Mes réactions lorsque je suis en colère
- Activité 34** Se relaxer : visualisation d'un endroit paisible
- Activité 35** Se relaxer avec la stratégie « S'arrêter, respirer et se calmer » dans la vraie vie
- Activité 36** Se relaxer à l'aide de phrases apaisantes
- Activité 37** Se relaxer (visualisation) : le gâteau et les bougies
- Activité 38** Deux autres techniques d'apaisement : la diversion de l'attention et l'activité physique
- Activité 39** Se relaxer (visualisation) : se voir en train de se calmer
- Activité 40** Se relaxer : la technique « Expirer et inspirer »
- Activité 41** Activité de révision : quels comportements adoptons-nous quand nous sommes en colère ?
- Activité 42** Activité de révision : comment maîtrisez-vous vos techniques d'apaisement de la colère ?
- Activité 43** Activité de révision : surmonter ses réactions impulsives face à la colère
- Activité 44** Activité de révision : utiliser ses stratégies d'apaisement pour éviter la violence physique
- Activité 45** Face à l'agressivité des autres : visualiser son bouclier de paix
- Activité 46** Face à l'agressivité des autres : utiliser la réflexion à voix haute
- Activité 47** Activité de révision : gestion de la colère et résolution de conflits
- Activité 48** Demander l'aide d'un adulte de confiance pour apaiser sa colère

Chapitre 4 Prévenir les conflits

- Activité 49** Les 10 principaux déclencheurs de conflits
- Activité 50** Changer nos mauvaises habitudes en situation de conflit (1)
- Activité 51** Changer nos mauvaises habitudes en situation de conflit (2)
- Activité 52** Les bons et mauvais choix en situation de conflit
- Activité 53** Apprendre en observant les conflits
- Activité 54** Assumer sa part de responsabilité ou blâmer l'autre (1)
- Activité 55** Assumer sa part de responsabilité ou blâmer l'autre (2)
- Activité 56** La volonté de résoudre les conflits
- Activité 57** Les obstacles à la volonté
- Activité 58** Visualiser et franchir les obstacles à notre volonté
- Activité 59** Résoudre un conflit en faisant des compromis satisfaisants
- Activité 60** Envisager le conflit à partir du sous-sol ou du balcon (1)
- Activité 61** Envisager le conflit à partir du sous-sol ou du balcon (2)
- Activité 62** Monter au balcon pour résoudre efficacement un conflit
- Activité 63** Réagir avec assertivité devant les conflits
- Activité 64** Mon modèle d'assertivité
- Activité 65** Demeurer respectueux envers une personne que l'on n'aime pas
- Activité 66** Adopter une posture digne dans toutes les situations
- Activité 67** Un outil pour éviter les batailles : « Arrête-toi, laisse tomber et roule »

Chapitre 5 Réagir positivement aux conflits

- Activité 68** Les principes gagnant-gagnant de la résolution de conflits (révision)
- Activité 69** Résoudre un conflit avec une personne réticente
- Activité 70** Utiliser les « messages-Je » et l'écoute réflexive en situation de conflit
- Activité 71** Les commérages et les conflits
- Activité 72** Les conflits entre amis
- Activité 73** Le remue-méninges pour trouver des solutions
- Activité 74** Les conflits de groupe : calmer quelqu'un
- Activité 75** Les conflits de groupe : consulter sa conscience
- Activité 76** Confronter une personne qui nous a blessés
- Activité 77** Prévenir l'exclusion et le rejet
- Activité 78** Les effets négatifs des batailles
- Activité 79** La médiation entre amis

Chapitre 6 Faire face aux moqueries et aux insultes

- Activité 80** Reconnaître que nos paroles peuvent blesser les autres
- Activité 81** L'incidence des insultes et du dénigrement sur les autres
- Activité 82** Révision de la posture digne
- Activité 83** Réponses assertives à des paroles blessantes (1)
- Activité 84** Réponses assertives à des paroles blessantes (2)
- Activité 85** Les commentaires, les gestes et les rires blessants
- Activité 86** Se dégager émotivement des gestes ou des mots blessants
- Activité 87** Des outils pour se dégager des mots et des gestes blessants
- Activité 88** Apprendre à se détacher des mots et des gestes méchants
- Activité 89** « Je ne faisais que plaisanter »
- Activité 90** Ne pas se laisser atteindre par les moqueries
- Activité 91** À l'épreuve des moqueries
- Activité 92** Défendre une personne qui est l'objet de moqueries

Chapitre 7 Demeurer fort devant la violence et l'intimidation

- Activité 93** Distinguer les comportements d'agression, de violence et d'intimidation
- Activité 94** Discuter de la violence et de l'intimidation
- Activité 95** Devenir fort devant l'intimidation
- Activité 96** Demeurer fort devant l'intimidation
- Activité 97** Cultiver sa force intérieure
- Activité 98** Reprogrammer son cerveau en visualisant son « moi fort et confiant »
- Activité 99** Apprendre de nouveaux comportements pour cesser d'intimider les autres
- Activité 100** Des projets pour demeurer fort devant l'intimidation
- Activité 101** Favoriser l'empathie
- Activité 102** Trouver la force pour venir en aide aux autres
- Activité 103** La satisfaction personnelle ressentie lorsqu'on vient en aide à quelqu'un
- Activité 104** Des stratégies additionnelles pour offrir son aide aux autres
- Activité 105** Venir en aide pour faire cesser les agressions physiques
- Activité 106** L'intimidation entre amis
- Activité 107** Se fier à son intuition pour prévenir l'agression physique

Activité 108 Gai, « bollandé », bizarre : des surnoms qui font mal

Activité 109 Réagir à la cyberintimidation

Activité 110 Imaginer une école sans intimidation (visualisation)

Activité 111 Des moyens pour arrêter la violence et l'intimidation dans notre école

Chapitre 8 Comprendre et apprécier la diversité humaine

Activité 112 Les ressemblances et les points communs

Activité 113 Voilà qui je suis

Activité 114 Des entrevues sur les différences et les ressemblances

Activité 115 Les différences peuvent nous diviser (1)

Activité 116 Les différences peuvent nous diviser (2)

Activité 117 Les préjugés et les stéréotypes

Activité 118 S'élever contre les propos haineux

Activité 119 Répondre aux préjugés

Activité 120 Activités d'écriture sur la diversité

Annexe Quatre activités de révision que vous pouvez utiliser en tout temps

Bibliographie