

Module 5. Apprentissage social et émotionnel (ASE) pour la prévention de l'intimidation

Ce module explore comment l'apprentissage socio-émotionnel (ASE) et les méthodes pédagogiques créatives peuvent être efficacement intégrés aux stratégies de lutte contre le harcèlement. Grâce à des plans de cours structurés, des techniques de résolution de conflits et des approches innovantes comme le théâtre créatif et la bibliothérapie, les enseignants peuvent développer l'empathie, les compétences en communication et l'intelligence émotionnelle des élèves.



**Co-funded by
the European Union**

Comprendre les aspects sociaux et émotionnels

Apprentissage (SEL)

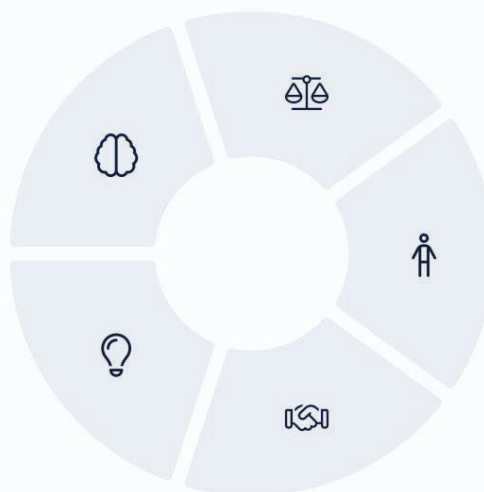
Des études récentes en psychologie de l'éducation soulignent l'importance de la mise en œuvre de programmes d'apprentissage socio-émotionnel (ASE) dans les écoles, une mesure essentielle pour prévenir le harcèlement. L'ASE met l'accent sur le développement des compétences d'interaction sociale afin de réduire l'exposition des élèves au harcèlement, de favoriser la création de liens d'amitié et de camaraderie, et ainsi d'atténuer les conséquences négatives à long terme du harcèlement.

Conscience de soi

La capacité de reconnaître et de comprendre ses émotions, ses déclencheurs et leur impact sur les pensées et les comportements.

Décision responsable- Fabrication

Faire des choix constructifs en matière de comportement personnel et interactions sociales basées sur normes éthiques, sécurité et normes sociales.



Autogestion

La capacité à gérer ou à rediriger les émotions et les impulsions perturbatrices, en maintenant la maîtrise de soi dans les situations difficiles situations.

Conscience sociale

Comprendre les points de vue des autres et faire preuve d'empathie envers des personnes d'horizons et de cultures divers.

Compétences relationnelles

Établir et entretenir des relations saines grâce à une communication, une coopération et une gestion des conflits efficaces résolution.

Les programmes d'apprentissage socio-émotionnel (ASE) ont démontré une efficacité significative dans la réduction des comportements d'intimidation en s'attaquant aux facteurs sociaux et émotionnels sous-jacents qui contribuent à l'agression. En apprenant aux élèves à comprendre et à gérer leurs émotions, à prendre en compte le point de vue d'autrui et à développer des relations saines, l'ASE crée les bases d'un climat scolaire positif où le harcèlement est moins susceptible de se produire.

Pour les intimidateurs potentiels, SEL aide à développer l'empathie et les compétences d'autorégulation qui réduisent l'agressivité. tendances.

Pour les victimes potentielles, l'apprentissage socio-émotionnel (SEL) renforce l'affirmation de soi, la résilience et les compétences sociales qui peuvent les aider à éviter ou à réagir efficacement aux situations d'intimidation.

Développer l'empathie : plan de cours

L'empathie est essentielle à une prévention efficace du harcèlement. Ce plan de cours propose une approche structurée pour développer l'empathie chez les élèves.

Objectifs d'apprentissage

- Comprendre le concept d'empathie et son rôle dans la promotion de relations positives
- Pratiquer la prise de perspective pour reconnaître et respecter les émotions et les points de vue des autres
- Développer des compétences de résolution collaborative de problèmes qui intègrent une communication empathique



Matériel nécessaire

- Projecteur ou tableau blanc pour les visuels
- Modèles de « carte d'empathie » (un par groupe)
- Cartes de scénario présentant un conflit réel situations
- Marqueurs et notes autocollantes
- Document sur les affirmations commençant par « je » et les techniques d'écoute active

L'empathie implique à la fois la compréhension cognitive (reconnaître le point de vue d'autrui) et la connexion émotionnelle (ressentir ce qu'autrui ressent). Des recherches montrent que les élèves dotés d'un niveau élevé d'empathie sont moins susceptibles de commettre des actes d'intimidation et plus enclins à défendre les victimes d'intimidation.

1 Échauffement : « Sentez le

De la même manière"

Les élèves se tiennent en cercle pendant que le professeur lit

des déclarations telles que « Augmenter

Tendez la main si vous vous êtes déjà senti exclu. » Cette activité aide les élèves à reconnaître les expériences partagées et les sentiments communs.

2 Compréhension Empathie

Définissez l'empathie et ses composantes : l'empathie cognitive (comprendre le point de vue d'autrui) et l'empathie émotionnelle (ressentir les émotions d'autrui). Expliquez comment l'empathie renforce la confiance et réduit les conflits.

3 Prise de perspective avec scénarios

En petits groupes, les élèves complètent des cartes d'empathie pour les personnages en conflit scénarios, identifiant ce que ces individus pourrait ressentir, penser, dire et faire.

4. Écoute active et « je » Déclarations

Les élèves apprennent et pratiquent des techniques d'écoute active et des déclarations « je » (par exemple, « je me sens frustré lorsque je suis interrompu parce que je me sens ignoré »).

5 Réflexion et engagement

Les élèves discutent de la façon dont l'empathie change leur vision des conflits et s'engagent à actions spécifiques pour pratiquer l'empathie dans leur vie quotidienne, créant ainsi un « empathie » Mur d'engagement."

Développer une communication efficace

Compétences : un plan de cours

Lorsque les élèves peuvent s'exprimer clairement et écouter attentivement les autres, ils sont mieux armés pour résoudre les conflits pacifiquement et établir des relations positives. Ce plan de cours met l'accent sur le développement de compétences en communication favorisant un environnement sans harcèlement.

Le jeu de la mauvaise communication

Dans cet exercice d'échauffement, les élèves travaillent en binômes : l'un décrit une image simple tandis que l'autre tente de la dessiner en s'appuyant uniquement sur la description. Le descripteur ne peut pas utiliser de noms spécifiques (par exemple, « cercle » ou « carré »), mais doit s'appuyer sur des termes généraux. Cet exercice met en évidence les défis d'une communication claire et l'importance d'un langage précis.

Communication empathique et Obstacles

Les élèves apprennent que la communication empathique implique de se connecter avec les autres en comprenant et en partageant leurs sentiments, leurs pensées et leurs points de vue.

Les obstacles courants à la communication

empathique comprennent les préjugés, l'auto-évaluation et l'auto-compréhension.

préoccupation, contraintes de temps, attitude défensive et inattention.

Reconnaître ces obstacles est la première étape pour les surmonter.

Communication collaborative Techniques

Cette leçon présente des stratégies de communication inclusive et collaborative, notamment la clarification des questions, la valorisation des idées, la prise de parole à tour de rôle et un langage corporel positif. Les élèves pratiquent ces techniques en petits groupes et les appliquent à des situations de classe telles que des projets de groupe ou des discussions.

Communication par jeu de rôle Scénarios

Les élèves participent à des jeux de rôle basés sur des scénarios complexes, comme la non-contribution d'un membre du groupe à un projet ou un désaccord sur la direction. Grâce à ces exercices, ils s'exercent à appliquer des stratégies de communication pour résoudre les conflits de manière constructive.

La leçon se termine par une réflexion sur la façon dont une communication efficace renforce la confiance et la compréhension, et sur la manière dont ces compétences peuvent être appliquées en situation réelle pour prévenir le harcèlement. Les élèves se fixent des objectifs de communication personnels pour la semaine, affichés sur un tableau « Objectifs de communication » pour rappeler visuellement leur engagement à améliorer leurs compétences en communication.

En développant de solides compétences en communication, les élèves apprennent à exprimer leurs besoins et leurs limites de manière affirmée, à écouter les autres avec empathie et à résoudre les conflits par le dialogue plutôt que par l'agression. Ces compétences sont fondamentales pour créer un environnement de classe où l'intimidation est moins susceptible de se produire et plus susceptible d'être traitée efficacement lorsqu'elle se produit.

Cultiver l'intelligence émotionnelle : un plan de cours

Les élèves dotés d'une intelligence émotionnelle bien développée peuvent mieux comprendre et gérer leur propre

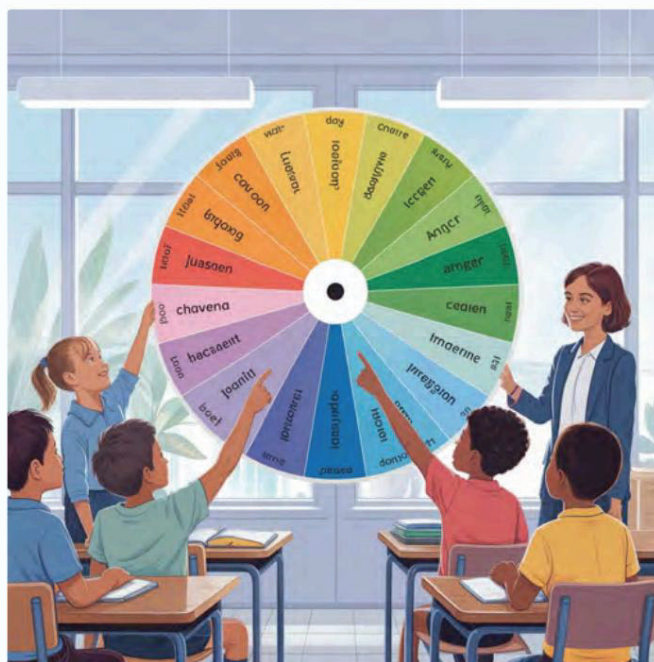
Émotions, reconnaître celles des autres et gérer efficacement les interactions sociales. Ce plan de cours propose une approche structurée pour développer l'intelligence émotionnelle des élèves.

Objectifs d'apprentissage

- Identifier et étiqueter leurs propres émotions et reconnaître les émotions des autres
- Comprendre l'impact des émotions sur la prise de décision, le comportement et les relations
- Développer des stratégies pour gérer et exprimer efficacement ses émotions

Matériel nécessaire

- Une grande roue des émotions (imprimable ou dessinée sur un tableau)
- Cartes de scénario présentant des défis émotionnels de la vie réelle
- Documents sur les stratégies de régulation émotionnelle
- Notes autocollantes et marqueurs



La leçon comprend des activités telles que des « Charades d'émotions », où les élèves jouent des émotions que les autres doivent deviner, et un « Exercice de roue d'émotions », où les élèves identifient les émotions qu'ils pourraient ressentir de différentes manières. scénarios.

Les étudiants apprennent et pratiquent également des techniques de régulation émotionnelle, notamment la respiration profonde, le dialogue intérieur positif, les pauses, l'expression constructive des sentiments et le recadrage des situations.

Au moyen de jeux de rôle qui nécessitent la gestion des émotions, les élèves appliquent ces techniques dans des situations réalistes, comme gérer un coéquipier qui ne contribue pas à un projet de groupe ou gérer la nervosité liée à la prise de parole en public.

La leçon se termine avec les élèves qui fixent des objectifs personnels en matière d'intelligence émotionnelle, créant ainsi un rappel visuel de leur engagement à développer ces compétences importantes.

Stratégies

Ces stratégies s'appuient sur les cinq domaines de compétences clés de l'ASE : la conscience de soi, la conscience sociale, l'autogestion et l'organisation, la résolution responsable des problèmes et la gestion des relations.



Étape 1 : Calmez-vous

Reconnaître les émotions et identifier des moyens de gérer l'escalade des sentiments. Cette compétence émotionnelle empêche le cerveau de basculer en mode combat-fuite, permettant ainsi une résolution créative et critique des problèmes.



Étape 2 : Évitez les remarques désobligeantes

Contrôlez vos impulsions et évitez les insultes, que ce soit par respect des règles ou par véritable respect. Lorsque les élèves se sentent connectés à eux-mêmes et à leurs émotions, ils sont plus susceptibles de se respecter eux-mêmes et de respecter les autres.



Étape 3 : Utiliser les « I-Messages »

Identifiez vos émotions, exprimez-les clairement et n'hésitez pas à les exprimer sincèrement. Un environnement de classe stimulant est essentiel pour que les élèves puissent interagir avec leurs émotions et les exprimer efficacement.



Étape 4 : Pratiquez l'écoute active

Interagissez sincèrement avec les autres grâce au respect, à l'empathie et à la compréhension. L'écoute active favorise la créativité et l'esprit critique, facilitant ainsi la résolution constructive des problèmes.



Étape 5 : Explorer les solutions

Concentrez-vous sur les besoins authentiques et encouragez l'empathie dans un environnement de classe sûr. La sécurité est essentielle pour nourrir la pensée créative et critique, permettant aux élèves de réfléchir à des solutions potentielles.



Étape 6 : Identifier les solutions efficaces

Gérez les sentiments d'impatience, de frustration, de déception et de peur tout au long du processus. Trouver des solutions qui répondent aux besoins de chacun nécessite des compétences sociales, notamment une sensibilité aux autres et une communication efficace.

S'appuyant sur les théories de Rahim et Bonoma (1979), cinq styles spécifiques de gestion des conflits émergent en fonction des dimensions du souci de soi et du souci des autres :

Style de conflit	Description	Exemple
Intégration	Grande préoccupation pour soi et pour les autres ; implique la transparence, l'échange d'informations et la reconnaissance des différences. Parvenir à une résolution efficace acceptable pour les deux parties.	Deux étudiants, Sarah et Jack, travaillent avec leur professeur pour trouver une solution où Sarah présente la présentation tandis que Jack se concentre sur l'intégration de ses recherches dans les diapositives.
Obligéant	Faible préoccupation pour soi et grande préoccupation pour les autres ; se concentre sur la minimisation des différences et la mise en évidence des similitudes pour accommoder l'autre préoccupations du parti.	Sophie reconnaît que Mia s'entraîne depuis plus longtemps pour un solo et s'écarte pour la soutenir, malgré sa propre déception.
Dominateur	Grande préoccupation pour soi et faible préoccupation pour les autres ; caractérisé par une mentalité gagnant-perdant ou un comportement visant à imposer sa position.	Jake refuse de partager le jeu au basket-ball pendant un match, en se concentrant uniquement sur la victoire et en ignorant le plaisir des autres.
Éviter	Faible préoccupation pour soi et autres ; associés au retrait, au report de la responsabilité ou à l'évitement affrontement.	Ella et Chloé s'évitent l'un l'autre après un désaccord, en espérant que le problème disparaîtra sans être abordé il.
Compromis	Préoccupation intermédiaire pour soi et d'autres ; implique un échange mutuel, par lequel les deux parties concèdent quelque chose pour parvenir à une résolution acceptable.	Lucas et Ava acceptent de partager le temps passé devant l'ordinateur, chacun disposant de 10 minutes pour terminer son travail.

Activités de renforcement de la confiance en cas d'intimidation

Prévention

Instaurer la confiance entre les élèves est un élément fondamental de la prévention du harcèlement. Lorsque les élèves se font confiance entre eux et envers leurs enseignants, ils sont plus susceptibles de communiquer ouvertement, de résoudre les conflits pacifiquement et de se soutenir mutuellement dans les situations difficiles.



Le défi de la tour

Les élèves travaillent en équipe pour construire la tour la plus haute possible en utilisant des matériaux limités comme des pailles, des trombones, du ruban adhésif et des élastiques. Cette activité favorise le travail d'équipe, la collaboration et la confiance, car les élèves s'appuient sur les idées et les compétences de chacun pour réaliser la tâche physique. Après le défi, les élèves réfléchissent à leurs stratégies de communication, à leur processus de travail en équipe et à la manière dont ces compétences contribuent à la prévention du harcèlement.



Cercle de soutien

Les élèves forment un cercle et partagent tour à tour un élément personnel les concernant, en répondant à des questions telles que « De quoi êtes-vous fier ? » ou « Quel défi avez-vous relevé ? ». Chaque élève partage son expérience et les autres l'écoutent attentivement et lui adressent des affirmations positives. Cette activité renforce la confiance et la communication en classe, tout en favorisant l'esprit de communauté et l'entraide.



Marche de confiance des partenaires

Dans cette activité, un élève a les yeux bandés tandis que son partenaire le guide à travers un parcours d'obstacles en utilisant uniquement des instructions verbales.

Une fois le parcours terminé, les élèves inversent les rôles.

L'exercice renforce la confiance entre les partenaires et les compétences en communication, car les élèves doivent s'appuyer sur des conseils clairs et efficaces de leurs partenaires pour traverser les obstacles en toute sécurité.

Ces activités de renforcement de la confiance offrent aux élèves des expériences concrètes de confiance envers les autres et de fiabilité. Grâce à ces expériences partagées, les élèves développent des liens plus forts avec leurs pairs et un sens accru des responsabilités pour maintenir un climat de classe positif. Les éléments de réflexion de chaque activité aident les élèves à établir des liens explicites entre la confiance instaurée lors de ces exercices et son application à la prévention du harcèlement dans leurs interactions quotidiennes.

Théâtre créatif pour la prévention de l'intimidation

Le théâtre créatif offre une expérience unique. Grâce à des activités théâtrales, les élèves peuvent expérimenter les défis auxquels sont confrontés les autres sans conséquences concrètes, acquérant ainsi une compréhension plus approfondie de la dynamique de l'intimidation.

situations.

Dans le théâtre éducatif, les élèves participent à des jeux de rôle, ce qui les oblige à adopter le point de vue des autres.



Ce jeu de rôle, inspiré de la technique du théâtre-forum d'Augusto Boal, implique tous les acteurs d'une situation de harcèlement : les harceleurs, la victime, les témoins et un enseignant jouant un rôle de médiateur. La présence d'un observateur capable de figer la pièce aux moments critiques permet une réflexion plus approfondie sur la dynamique de la situation et l'exploration de solutions alternatives.

Jeux de rôle pour le développement de l'empathie

Le jeu de rôle est un outil pédagogique puissant pour développer l'empathie et comprendre les différents points de vue dans les situations de harcèlement. En se mettant dans la peau de différents personnages impliqués dans des scénarios de harcèlement, les élèves comprennent mieux les émotions, les motivations et les expériences des autres, ce qui peut favoriser l'empathie et une prévention plus efficace du harcèlement.



Lors de la mise en œuvre d'activités de jeu de rôle pour la prévention du harcèlement, il est important de créer un environnement sûr et encourageant où les élèves se sentent à l'aise pour explorer différents rôles et exprimer leurs émotions. L'enseignant doit établir des règles claires pour une participation respectueuse et prévoir un compte rendu adéquat après chaque jeu de rôle afin d'aider les élèves à assimiler leurs expériences et à les relier à la réalité.

situations.

Les élèves ayant eu des comportements d'intimidation peuvent être invités à jouer le rôle de la victime, tandis que ceux qui ont été victimes peuvent jouer celui d'un témoin, voire de l'agresseur. Cette inversion des rôles peut conduire à des prises de conscience profondes et à un développement émotionnel, les élèves vivant la situation sous un angle totalement différent.

Après chaque exercice de jeu de rôle, il est essentiel de guider les élèves à travers un processus de réflexion structuré.

Des questions telles que « Qu'avez-vous ressenti dans ce rôle ? », « Qu'avez-vous appris de l'expérience de l'autre personne ? » et « Que feriez-vous différemment dans une situation réelle similaire ? » aident les élèves à consolider leurs apprentissages et à les transférer dans leurs interactions quotidiennes.

Techniques de régulation émotionnelle pour Étudiants

Près de la moitié des enfants réagissent au harcèlement par des émotions intenses, ce qui peut augmenter leur risque d'être victimes de harcèlement de la part de leurs pairs. Améliorer leur capacité à gérer des émotions fortes, telles que la colère, la gêne, l'anxiété, la peur et la jalousie, peut renforcer leur capacité à utiliser le dialogue intérieur et d'autres mécanismes d'adaptation, les aidant ainsi à éviter les réactions qui pourraient faire d'eux des cibles faciles pour des actes de harcèlement répétés. victimisation.



Respiration profonde

Une technique de respiration simple où les étudiants inhalent pendant 4 compte, maintenez pendant 4 temps, et expirez pendant 4 temps. Ceci active le système nerveux parasympathique, aidant à calmer la réponse au stress du corps.

Les élèves peuvent pratiquer cette technique lorsqu'ils se sentent submergés par leurs émotions, leur permettant de retrouver leur calme avant de réagir à des situations difficiles.



Dialogue intérieur positif

Encourager les élèves à transformer leurs pensées négatives en pensées positives ou réalistes. Par exemple, remplacer « Je n'y arriverai pas » par « Je peux relever ce défi » ou « C'est difficile, mais j'ai déjà surmonté des difficultés ».

Le dialogue intérieur positif aide les élèves à développer leur résilience et à maintenir un état d'esprit constructif face à l'intimidation ou à d'autres facteurs de stress.



Prendre une pause

Apprendre aux élèves à reconnaître quand ils doivent s'éloigner des situations stressantes pour retrouver son calme. Cela peut impliquer de s'éloigner d'un conflit potentiel, de compter jusqu'à dix ou de trouver un endroit calme pour réfléchir. Faire une pause prévient les réactions impulsives qui pourrait aggraver les conflits ou rendre Les situations d'intimidation sont pires.



Exprimer des sentiments Constructivement

Utiliser des phrases avec le « je » pour exprimer ses émotions (par exemple, « Je suis contrarié parce que... »). Cette approche aide les élèves à exprimer leurs sentiments sans blâmer ni attaquer les autres, réduisant ainsi la défensive et favorisant la compréhension. L'expression constructive des émotions est essentielle pour résoudre pacifiquement les conflits et prévenir le harcèlement.



Recadrer la situation

Encourager les élèves à se demander « Que puis-je apprendre ? de cette situation désagréable ? Comment puis-je agir/penser différemment la prochaine fois que je rencontre un problème similaire « situation ? » Ce recadrage cognitif aide les élèves à trouver du sens aux expériences difficiles et à développer des réponses plus adaptatives pour l'avenir.

Formation à l'affirmation de soi pour lutter contre l'intimidation

Prévention

L'affirmation de soi est une compétence sociale fréquemment intégrée aux programmes d'apprentissage socio-émotionnel (ASE) qui peut atténuer la tendance des élèves victimes de harcèlement à se culpabiliser. Une formation à l'affirmation de soi peut doter les élèves victimes de harcèlement de stratégies efficaces pour réagir, comme discuter du problème avec d'autres personnes pour trouver une solution ou demander de l'aide.

Composantes clés de l'affirmation de soi

- Défendre ses droits tout en respectant les droits des autres
- Exprimer clairement et directement ses besoins, ses désirs et ses sentiments
- Maintenir un contact visuel et un langage corporel appropriés
- Utiliser une voix ferme et confiante
- Établir et maintenir des conditions appropriées frontières
- Dire « non » quand c'est nécessaire sans se sentir coupable



1 Reconnaître la différence entre passif, agressif et assertif Communication

Les élèves apprennent à distinguer la communication passive (éviter les conflits, ne pas exprimer ses besoins), la communication agressive (violer les droits d'autrui, être hostile) et la communication assertive (exprimer ses besoins avec respect, se défendre). À l'aide d'exemples et de jeux de rôle, les élèves identifient ces styles de communication dans divers scénarios et s'exercent à passer de réponses passives ou agressives à des réponses assertives.

2 Maîtrisez la formule de l'énoncé « je »

Les élèves apprennent et mettent en pratique la formule : « Je ressens [émotion] lorsque [comportement spécifique] a lieu parce que [impact sur vous]. J'aimerais [changement demandé]. » Par exemple : « Je suis blessé quand tu te moques de mes lunettes, car cela me gêne devant les autres. J'aimerais que tu arrêtes de faire ces commentaires. »

Cette structure aide les élèves à exprimer clairement leurs sentiments et leurs besoins sans blâmer ou attaquer les autres.

3. Développer un langage corporel confiant

Les élèves pratiquent les aspects physiques de l'affirmation de soi, notamment en se tenant droit avec les épaules en arrière, en maintenant un contact visuel approprié, en utilisant une voix claire et ferme et en gardant une expression faciale calme.

Grâce à des exercices de miroir et à la rétroaction entre pairs, les élèves deviennent plus conscients de la façon dont leur langage corporel affecte leur message et comment projeter de la confiance même lorsqu'ils se sentent nerveux.

4. Pratiquez des réponses assertives face à l'intimidation

Les élèves apprennent des réponses assertives spécifiques aux situations courantes de harcèlement, comme dire fermement « Arrête ! Je n'aime pas ça » et s'éloigner, ou « C'est du harcèlement et ce n'est pas acceptable ». Grâce à des jeux de rôle, les élèves s'exercent à ces réponses dans un environnement sécurisé, bénéficiant des commentaires et du soutien de leurs camarades et de leurs enseignants pour affiner leur approche.

5. Construire des réseaux de soutien

Les élèves identifient des adultes et des camarades de confiance vers qui se tourner lorsqu'ils ont besoin d'aide en cas de harcèlement. Ils s'entraînent à demander de l'aide avec assurance : « J'ai besoin de ton aide pour une situation de harcèlement » plutôt que de faire des allusions ou de garder le silence. Ils apprennent également à se soutenir mutuellement avec assurance, en tant que témoins, en utilisant des phrases comme « Allons-y » pour aider un camarade à sortir d'une situation de harcèlement ou « Ce n'est pas cool » pour exprimer sa désapprobation.

L'apprentissage de l'affirmation de soi doit être continu et intégré à la culture de la classe, avec des occasions régulières de pratique et de renforcement. Les enseignants peuvent fournir un retour immédiat lorsqu'ils observent des élèves utilisant efficacement la communication assertive et les guider doucement vers des réponses plus assertives lorsqu'ils constatent une communication passive ou agressive.

La technique du théâtre d'images pour Prévention de l'intimidation

La technique du théâtre d'images, développée par Augusto Boal (2002), offre une méthode innovante pour explorer le harcèlement en milieu scolaire. Cette approche utilise l'expression corporelle pour créer des « sculptures » représentant des situations de harcèlement, que les élèves transforment ensuite pour illustrer des solutions plus positives.

Introduction et échauffement

Commencez par des exercices d'échauffement physique pour aider les élèves à se sentir à l'aise avec l'expression corporelle.

Expliquez-leur qu'ils créeront des « sculptures vivantes » ou des « images figées » pour explorer des situations d'intimidation et des solutions sans utiliser de mots.

Créer « l'image de l'oppression »

Répartissez les élèves en petits groupes et demandez-leur de créer une image figée représentant une situation de harcèlement dont ils ont été témoins ou victimes. Les groupes doivent travailler ensemble pour positionner leurs corps afin de représenter les relations, les rapports de force et les émotions impliqués dans la situation.

Promenade dans la galerie et réflexion

Demandez à chaque groupe de conserver son image figée pendant que les autres élèves se promènent et observent.

Les observateurs peuvent partager ce qu'ils voient en termes de dynamique de pouvoir, d'émotions et de relations.

Cela aide à développer l'empathie et la compréhension des différentes perspectives dans les situations d'intimidation.

Transformer l'image

Demandez aux élèves de transformer leur « image de l'oppression » en une « image idéale » qui représente la façon dont ils souhaiteraient que la situation soit résolue. Cette transformation peut se faire progressivement, chaque élève apportant un petit changement à la fois, ou d'un seul coup pour créer une situation complètement différente.

nouvelle image.

Discussion sur la transition

La partie la plus importante de l'exercice consiste à discuter de la manière de passer de « l'image de l'oppression » à « l'image idéale ». Quelles actions, interventions ou changements de comportement spécifiques seraient nécessaires ? Cette discussion aide les élèves à développer des stratégies pratiques pour lutter contre le harcèlement.

La technique du théâtre d'images est particulièrement efficace pour aborder le harcèlement, car elle permet aux élèves d'exprimer et d'analyser des dynamiques sociales complexes sans la pression de trouver les mots justes. Pour les élèves qui ont des difficultés d'expression verbale, cette approche physique offre un moyen alternatif de communication et de participation.

Intégrer l'apprentissage socio-émotionnel dans l'ensemble du programme scolaire

Pour une efficacité maximale, l'apprentissage social et émotionnel (ASE) ne doit pas se limiter à des leçons isolées, mais être intégré tout au long de la journée scolaire et dans toutes les matières.

Arts du langage

Intégrez des ouvrages explorant les thèmes de l'empathie, de la résolution de conflits et de la responsabilité sociale.

Utilisez l'analyse des personnages pour aborder les émotions, les motivations et les perspectives. Demandez aux élèves de tenir un journal de réflexion sur leurs propres émotions et leurs expériences relationnelles avec leurs pairs. Créez des projets d'écriture collaborative qui encouragent les élèves à développer leurs compétences en communication et en coopération.

Études sociales

Examiner les conflits historiques et leurs

Résolutions, en discutant des facteurs émotionnels et

sociaux impliqués. Étudier diverses cultures et perspectives pour développer la conscience culturelle et l'empathie. Utiliser le jeu de rôle pour explorer les événements historiques sous différents angles.

Discutez des questions de justice sociale et de la manière dont les individus peuvent faire une différence positive dans leurs communautés.

Science

Intégrer des travaux de laboratoire collaboratifs qui nécessitent une communication et une résolution de problèmes efficaces.

Discuter de l'éthique de la recherche scientifique et de la

L'importance de la responsabilité. Étudiez la biologie des émotions et des réactions au stress pour aider les élèves à comprendre leurs propres réactions.

projets de groupe pour explorer les questions environnementales, en mettant l'accent sur la responsabilité collective.

Mathématiques

Utilisez des stratégies d'apprentissage coopératif pour

les activités de résolution de problèmes. Intégrez des

exemples concrets liés à des enjeux sociaux et exigeant une prise

de décision éthique. Faites preuve de persévérance et

d'un état d'esprit de développement face aux problèmes

complexes. Utilisez l'analyse de données pour analyser

les tendances sociales liées au harcèlement et au climat scolaire.

Arts

Explorez l'expression émotionnelle à travers diverses formes d'art.

Créez des projets artistiques collaboratifs qui exigent coopération

et compromis. Utilisez le théâtre, la musique et les arts

visuels pour explorer les thèmes de l'empathie, du conflit et de la

résolution. Encouragez

réflexion sur la façon dont l'art peut communiquer

émotions et perspectives.

Éducation physique

Intégrez des activités de cohésion d'équipe qui mettent

l'accent sur la coopération et le fair-play. Enseignez des

techniques de réduction du stress comme la respiration profonde et

la pleine conscience. Pratiquez l'esprit sportif et la compétition

respectueuse. Privilégiez les jeux qui encouragent la

communication et la résolution de problèmes entre les membres

de l'équipe.