

FICHE INFORMATIVE ET ACTIVITÉS

L'importance du développement des compétences émotionnelles et sociales. Comment favoriser leur développement chez l'enfant ?

Le civisme, la clé des comportements respectueux

En quelques mots, vous êtes un modèle privilégié pour votre enfant.

Le développement des compétences émotionnelles et sociales chez l'enfant est primordial pour l'apprentissage de comportements respectueux et empreints de civisme. Les humains sont des êtres sociaux qui vivent constamment en interaction avec leurs pairs. C'est dans ce contexte que grandit l'enfant. Il se construit socialement au contact d'autres enfants et surtout au contact des adultes.

Définition du civisme

Ensemble des comportements et des attitudes qui témoignent du respect des personnes, des règles et des valeurs de la communauté.

Une bonne partie de l'apprentissage des compétences émotionnelles et sociales se fait par imitation. L'enfant observe ses modèles interagir et reproduit ce qu'il voit. Le bon comme le moins bon. Comme parents, vous pouvez faire la démonstration des compétences socioémotionnelles que vous voulez voir se développer chez votre enfant. On appelle « **modelage** » une telle démonstration **intentionnelle** de ce que l'on souhaite voir se manifester chez son enfant.

Les émotions sont au cœur de ce que l'on enseigne et apprend, les nôtres comme celles de notre enfant. Pour être le modèle auquel on veut exposer son enfant, il faut comprendre comment fonctionnent les interactions sociales.

Composantes de l'apprentissage socioémotionnel (Beaumont et al., 2021)

Moi

Conscience de soi :

Reconnaître ses émotions et ses pensées et comprendre leur influence sur son comportement, évaluer ses forces et ses faiblesses, acquérir un vocabulaire juste pour décrire les émotions.

Autorégulation :

Identifier et comprendre l'origine de ses émotions, gérer les différents états émotifs, se fixer des objectifs, se motiver et s'autodiscipliner.

Toi

Conscience sociale :

Comprendre les normes qui régissent les comportements sociaux, être conscient des sentiments et besoins des autres et en tenir compte, ressentir et exprimer de l'empathie.

Compétences relationnelles :

Communiquer clairement, avoir une écoute active, gérer adéquatement les conflits, demander et offrir son aide aux autres.

Nous

Conscience de l'interdépendance :

Être conscient de faire partie de différents systèmes (amis, classe, école, etc.), de son influence et de son impact, développer un esprit d'analyse critique.

Prise de décisions responsables :

Élaborer des solutions adaptées aux problèmes rencontrés en tenant compte des effets de ses décisions sur soi et sur les autres, collaborer pour prendre des décisions.

Conseils

Vous pouvez, par le modelage, aider votre enfant à développer ses compétences émotionnelles et sociales

Travailler sur soi pour présenter un modèle à la hauteur de ce que l'on souhaite pour ses enfants demande patience et humilité. Il faut être conscient de ses propres émotions et de sa façon de les gérer. Voici quelques points à considérer pour être plus efficace dans son modelage en tant que parent.

Pendant l'enfance

- Se fixer des objectifs réalistes comme parent.
- Faire preuve de constance et de calme.
- Accueillir, comme adulte, ses propres émotions.
- Expliquer ses émotions et comment on les gère.
- Prendre des pauses au besoin.
- Admettre ses erreurs et corriger son approche.

À l'adolescence

- Tenir compte du fait que les adolescents peuvent se montrer plus fermés et distants. C'est une phase et cela s'estompe en vieillissant.
- S'intéresser à ce que fait votre jeune et le valoriser.
- Ne pas le brusquer, y aller par étapes.
- Favoriser une approche par questionnement plutôt que d'affirmer directement ses exigences et ses conseils.
- Évitez de le blâmer.

Vous pouvez réaliser ces activités avec votre enfant pour développer ses compétences socioémotionnelles

Ces suggestions d'activités permettent à l'enfant d'expérimenter concrètement la gestion de ses relations sociales et de son rôle dans un groupe, et d'acquérir des outils pour mieux interagir avec civisme auprès de ses pairs. Elles renforcent également l'empathie, le respect des autres, la communication et la résolution de problèmes, qui sont tous des éléments clés des compétences sociales.

1 Jeux de rôle

Apprenez à votre enfant à gérer ses interactions avec les autres et à développer son empathie en explorant différentes situations sociales (jouer à l'école, à l'épicerie ou à la famille, créer des scénarios où il faut résoudre un conflit, etc.).

2 Jeux de coopération

Aidez votre enfant à comprendre l'importance du travail en équipe et de la communication en réalisant des jeux qui enseignent la patience, la coopération et la négociation (puzzle géant, jeu de construction, etc.).

3 Livres sur les émotions et la gestion des conflits

Amenez votre enfant à comprendre et à exprimer ses propres émotions et à accueillir celles des autres en discutant des situations vécues dans l'histoire et des solutions possibles.

4 Activités sportives

Apprenez à votre enfant à travailler en équipe et à respecter les règles en l'inscrivant à des sports collectifs, même à un jeune âge.

5 Activités en groupe

Développez la capacité de votre enfant à se faire des amis, à partager et à négocier en favorisant sa participation à des activités qui sont offertes près de chez vous ou invitez d'autres enfants à la maison pour des jeux, des ateliers créatifs ou des sorties à l'extérieur.

6 Journal des émotions

Aidez votre enfant à identifier ses émotions et à en parler plus facilement avec les autres en créant avec lui un « journal des émotions » où il dessinera ou écrira comment il se sent au quotidien.



Références

Beaumont, C. (2019, 29 novembre). *Renforcer les habiletés socioémotionnelles de chaque jeune: un cadeau pour la vie* [communication orale]. 23^{es} Journées annuelles de santé publique, Montréal, QC, Canada. inspq.qc.ca/sites/default/files/jasp/archives/2019/jasp2019_detresse_anxiete_claire_beaumont.pdf

Beaumont, C., Langri, S., Wilkie, T., Marquis, D. et Garcia, N. (2021). *Modèle écosystémique de l'apprentissage socioémotionnel pour le bien-être personnel et collectif à l'école* [document de formation du nanoprogramme *Enseigner des compétences sociales et émotionnelles au primaire*]. Faculté des sciences de l'éducation, Université Laval.

Boissonneault, J. C., Beaumont, C., Pelletier, M.-A. et Beaulieu, J. (2021a). *Soutenir l'apprentissage socioémotionnel à la maison: un guide pour les parents d'enfants d'âge primaire*. Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC). cqjdc.org/files/Fascicules/CQJDC_Soutenir_lapprentissage_socioemotionnel_Parents.pdf

Boissonneault, J. C., Beaumont, C., Pelletier, M.-A. et Beaulieu, J. (2021b). *Soutenir l'apprentissage socioémotionnel à l'école primaire: un guide pour le personnel scolaire*. Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC). violence-ecole.ulaval.ca/fichiers/site_chaire_cbeaumont_v2/documents/fascicule_2021-09-13_Personnel_ecran_2.pdf

Fondation Jeunes en Tête. (s. d.). *Guider son ado dans la gestion de ses relations avec les autres*. u92-fondationjeunesentete.s3.amazonaws.com/wp-content/uploads/2021/09/28141101/Fiche-memo-GuiderSonAdoRelationsSociales_FR-WEB-1.pdf

Unité mixte de recherche Synergia. (2024, 27 mars). *Comment soutenir la compétence sociale de mon enfant?* [vidéo]. YouTube. youtube.com/watch?v=aRF0MdRZNWQà

