

Relations saines

Guide d'activités, niveaux 3 à 5



Know Your Neuro

Questions du quiz vidéo

1. D'après la vidéo, quelle est la première étape pour créer des relations saines ? Réponse :

Avoir une image positive de soi-même. Lorsque l'on a des pensées positives sur soi-même, on est plus enclin à être bienveillant envers les autres et à attendre d'eux la même chose.

2. Qu'est-ce que le discours intérieur positif ? Réponse : Se dire des choses bienveillantes et aimantes, comme « Je suis gentil. Je suis intelligent. Je suis une bonne personne. »

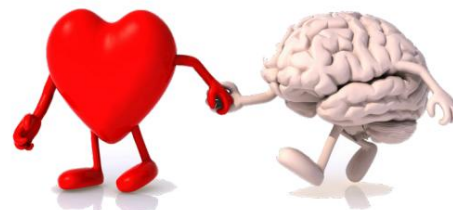
3. D'après la vidéo, quelle est la deuxième étape pour créer des relations saines ? Réponse : Établir des limites en indiquant aux autres ce que vous aimez et n'aimez pas, ce que vous voulez ou ce dont vous avez besoin.

4. Que signifie respecter les limites d'autrui ? Réponse : Traiter les autres avec respect et considération. la façon dont ils souhaitent être traités.

5. Qu'est-ce que l'empathie ? Réponse : Une capacité du lobe frontal qui permet d'imaginer ce que les autres pensent et ressentent. Cette capacité vous aide à avoir Des relations saines.

6. Que pourrait-il se passer lorsque nous créons de nouvelles relations alors que notre lobe frontal n'est pas complètement développé ? Réponse : Nous pourrions dire des choses méchantes, faire... faire des choses qui franchissent les limites des autres, ou dire oui à quelque chose qui nous met mal à l'aise.

7. Comment entretenir des relations saines et positives avec les autres alors que votre cerveau est encore en développement ? Réponse : En pratiquant des compétences relationnelles saines.



Activités en classe

Miroir, miroir

Demandez aux élèves de dessiner le contour d'un miroir sur une feuille de papier vierge.

Devant le miroir, demandez-leur d'écrire des affirmations positives qu'ils pourront répéter chaque jour.

Questionnaire pour les nouveaux amis

Demandez aux élèves de créer un questionnaire pour apprendre à connaître un nouvel ami.

Demandez-leur quelles questions ils pourraient poser à une nouvelle personne pour mieux la connaître.

Liste de compétences pour des relations saines

Dressez votre propre liste, en indiquant comment vous souhaitez et ne souhaitez pas être traité(e), ainsi que vos limites dans une relation. Inspirez-vous de l'exemple ci-dessous, mais personnalisez-le.

1. Pratiquez le discours intérieur positif.
2. Acceptez les autres tels qu'ils sont. N'essayez pas de les changer.
3. Fixez vos limites. Respectez les limites des autres.
4. Sois fidèle à toi-même. Ne change pas qui tu es juste pour t'intégrer.
5. Soyez altruiste et bienveillant.
6. Essayez de comprendre le point de vue des autres, surtout en cas de conflit.
7. Ne faites rien qui vous mette mal à l'aise simplement parce que quelqu'un vous le demande.

Que feriez-vous?

En petits groupes, par deux, ou avec toute la classe, lisez les scénarios et discutez de ce que vous feriez dans ces situations.

1. Si une personne plus âgée de votre lycée vous invitait à sortir, que feriez-vous ? Que conseilleriez-vous à un ami de faire si cela lui arrivait ?
2. Si quelqu'un vous demande une photo de vous nu(e) et vous promet de Si vous vouliez garder le secret, que feriez-vous ? En parleriez-vous à un parent ou à un professeur ? Pourquoi ou pourquoi pas ?
3. Si un nouvel ami commençait à vous contrôler et à vous limiter À qui pouviez-vous parler et à qui ne pouviez-vous pas parler, que feriez-vous ?
4. Comment réagiriez-vous si quelqu'un essayait de Vous toucher à un endroit qui vous met mal à l'aise ? Que diriez-vous ?
5. Si vous avez fixé une limite avec un ami et que vous lui avez dit que vous n'aimiez pas Ils font des commérages, mais ils parlent surtout des autres dans leur dos. Que feriez-vous ou que diriez-vous ?
6. Si un camarade de classe intimide quelqu'un devant vous, que diriez-vous ou Le diriez-vous à un professeur ? Pourquoi ou pourquoi pas ?
7. Si un ami se fâche contre toi et te dit des méchancetés qui te blessent, que ferais-tu ?

