

# Bienvenue à l'infolettre d'ergothérapie CSPGNO

## Sujet de la semaine : Apprentissage socioémotionnel

L'apprentissage socioémotionnel est un processus d'apprentissage d'habiletés de vie, notamment la façon de :

- ❖ Gérer et reconnaître ses émotions
- ❖ Établir et maintenir des relations harmonieuses et saines
- ❖ Fixer et atteindre des objectifs
- ❖ Ressentir et démontrer de l'empathie envers autrui
- ❖ Prendre des décisions
- ❖ Se préparer à des situations qui posent un défi



**Les habiletés socioémotionnelles sont fondamentales pour la réussite à l'école et dans la vie – Ministre de l'Éducation Alberta**

Les compétences socioémotionnelles sont importantes pour le jeu, l'école et les activités de la vie quotidienne de l'enfant.

L'organisme « Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL) » définit cinq compétences essentielles

**Conscience de soi** – capacité de reconnaître ses émotions et d'évaluer ses forces et ses défis.

**Maîtrise de soi** – capacité de bien contrôler ses émotions, ses pensées et son comportement.

**Sensibilisation sociale** – capacité à se mettre dans la peau d'autrui et à avoir de l'empathie pour les autres.



Miller, J.S., Wanless, S.B., & Weisberg, R.P. (2018). Parenting for competence and parenting with competence: Essential connections between Parenting and Social and Emotional Learning (In Press, Fall/Winter). Lincoln, IL: The School Community Journal.

**Compétence relationnelle** – capacité de bâtir des relations saines, de communiquer, de résoudre des conflits et de travailler, de jouer et d'apprendre avec les autres.

**Prise de décision responsable** – capacité de faire des choix judicieux et d'évaluer les conséquences potentielles.

(CASEL (n.d.); Ministre de l'Éducation d'Alberta (n.d.); Réseau des donateurs pour la paix & PREVNet (n.d))

Cliquer sur les images pour plus de renseignements sur l'apprentissage socioémotionnel.



## *Comment est-ce que les fermetures d'écoles et les efforts de distanciation sociale affectent-ils le bien-être socioémotionnel des enfants?*

- ❖ *Leurs routines quotidiennes sont perturbées.*
- ❖ *Les sports et autres activités parascolaires sont annulés.*
- ❖ *Les interactions sociales sont limitées aux membres de la famille immédiate et, s'ils sont chanceux, à des réunions vidéo occasionnelles avec leurs amis.*

***Il est important d'évaluer l'état de santé des enfants et d'offrir des possibilités d'apprentissage socioémotionnel lors de ce temps difficile. La meilleure façon d'avoir un aperçu sur l'état émotionnel des enfants est de le leur demander!***

*(Zaryczny, 2020)*



## *Alors, comment peut-on soutenir l'apprentissage socioémotionnel des enfants à travers cette période ?*

- ❖ *Établir une routine prévisible pour vos journées. Maintenir, autant que possible, des heures de repas régulières et des routines familiales. Si votre enfant allait habituellement danser, jouer au soccer ou faire une autre activité parascolaire après l'école, allez plutôt jouer dans votre cour dehors ou faire de l'exercice ensemble.*
- ❖ *Jouer! Le jeu encourage la communication sur ce que l'enfant veut et aide à bâtir des relations avec les autres.*
- ❖ *Donner la priorité au temps de qualité passer en famille afin d'augmenter le sentiment de sécurité chez l'enfant.*
- ❖ *Offrir régulièrement à l'enfant des occasions d'être en contact avec autres membres de la famille et des amis par vidéo, téléphone ou lettre écrit à la main.*
- ❖ *Encourager les enfants à se fixer des objectifs pendant leur séjour à la maison. Y a-t-il une nouvelle compétence que l'enfant aimerait apprendre?*
- ❖ *Planifier des activités en famille pendant la semaine (exemple : une soirée de jeu ou cinéma, élaborer un menu pour un repas spécial à cuisiner ensemble, créer une pièce de théâtre).*
- ❖ *Encourager l'enfant à garder un journal de bord ou un blogue pour enregistrer leurs pensées et leurs sentiments.*

*(Zaryczny, 2020)*



### **Activités pour l'apprentissage socioémotionnel à la maison**

- *Pathway 2 success, <https://www.thepathway2success.com/10-sel-activities-for-home/>*
- *Understood, <https://www.understood.org/en/school-learning/learning-at-home/games-skillbuilders/social-emotional-activities-for-children>*

#### **Référence :**

- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) (n.d.) What is SEL? Retirer de <https://casel.org/what-is-sel/>
- Ministère de l'éducation d'Alberta (n.d.). Apprentissage socioémotionnel. Retirer de <https://education.alberta.ca/apprentissage-socioemotional/apprentissage-socioemotional/>
- Réseau des donateurs pour la paix & PREVNet (n.d.). Créer des communautés bienveillantes : l'apprentissage socio-émotionnel et la prévention de l'intimidation. Retirer de <https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/2014-11-29.3-Memoire.pdf>
- Zaryczny, V., (2020). The Social-Emotional Impact of Distance Learning. Learning Without Tears. Retirer de <https://www.lwtears.com/blog/social-emotional-impact-distance-learning>



## Activité de la semaine

### Créer un jardin!

*C'est bien connu que les enfants adorent jouer avec de la terre. Le jardinage a plusieurs bénéfices pour le développement de l'enfant et pour l'avenir de la planète! Trouver un endroit dans la cour pour déterrer. Permettre à votre enfant d'être propriétaire de ce terrain. Aider-le à aligner les bords avec des roches ou du bois pour diviser l'espace et à choisir des graines de semence. Tenir compte de toutes les conditions de culture des diverses graines – soleil, sol, eau. L'enfant doit planter, entretenir et récolter les fruits de leur labour.*



*\* Si l'enfant plante des herbes ou des légumes, récolter-les pour les dîners de famille. Ceci leur donnera un sentiment d'accomplissement et de fierté!*

#### **Quelles sont les compétences que les enfants apprennent avec le jardinage?**

- ❖ Fiabilité et responsabilité - prendre soin du jardin
- ❖ Confiance en soi – la gratification du travail
- ❖ Curiosité – en lien avec la culture végétale
- ❖ Motricité fine et activité physique
- ❖ Travail d'équipe pour créer le jardin (famille/ami)
- ❖ Éducationnelle – mathématique, science, nutrition (nombre de jours, montant de soleil/eau, culture végétale)
- ❖ Créativité – créer ses propres paysages, peindre des roches
- ❖ Éveiller les sens – toucher, odeur, ouïe, goût et vue
- ❖ Détendre – aide à se calmer
- ❖ Autres : patience, organisation, planification



Exemple pour un escargot

#### **Si un jardin n'intéresse pas l'enfant, il peut créer un habitat!**

*L'enfant peut utiliser une boîte en carton/plastique ou trouver un endroit dans la cour pour créer son habitat. L'enfant doit considérer quels animaux pourraient vivre dans son habitat et ce qu'il aura besoin pour survivre et être heureux. Aurait-il besoin d'une source d'eau? Quel type de nourriture aimerait-il? Aider l'enfant à créer un habitat pour un tamia (chipmunk), une colonie de fourmis, un oiseau, une grenouille ou tout autres animaux/insectes retrouver dehors.*