



The Mind Hub

By



Sujet : Défis sociaux – Guider les enfants à travers les amitiés et les difficultés

Les interactions sociales sont une partie très importante du développement de l'enfant. Les amitiés aident les enfants à renforcer leur estime de soi, à développer des compétences en communication et à apprendre l'empathie. Cependant, les défis sociaux tels que les malentendus, les conflits et les sentiments d'exclusion sont répandus lorsque les enfants apprennent à naviguer dans les relations.

Quels sont donc les défis sociaux?

Les défis sociaux peuvent être des difficultés auxquelles les enfants sont confrontés lorsqu'ils interagissent avec leurs pairs. Il s'agit notamment de la difficulté à se faire des amis, des malentendus, des conflits ou de l'intimidation, du sentiment d'exclusion ou des problèmes avec les signaux sociaux.

Défis sociétaux communs

- Difficulté à se faire ou à garder des amis : Certains enfants ont du mal à socialiser, à entamer des conversations ou à entretenir des amitiés
- Mauvaise compréhension des signaux sociaux : Les enfants peuvent mal interpréter le ton de la voix, le langage corporel ou les intentions, ce qui entraîne des conflits ou une maladresse sociale.
- Exclusion ou sentiment d'exclusion : Être exclu des jeux ou des groupes peut déclencher de la tristesse et affecter l'estime de soi
- Intimidation ou conflits avec les pairs : Les taquineries verbales, les injures ou l'intimidation plus grave peuvent avoir un impact sur la santé mentale et la réussite scolaire.

- Difficulté à partager ou à coopérer : Les difficultés à se relayer, à partager ou à travailler avec d'autres personnes peuvent entraîner des tensions entre pairs
- Problèmes de régulation émotionnelle : Les enfants qui ont de la difficulté à gérer leurs émotions peuvent réagir fortement aux conflits et aggraver les problèmes

Comment les parents et les enseignants peuvent aider

Pour soutenir les enfants ayant des difficultés sociales, ils doivent enseigner des compétences, donner l'exemple d'un comportement et créer un environnement sûr.

1. Enseigner les compétences sociales

- a. Scénarios de jeux de rôle : pratiquer les salutations, échanger des idées et résoudre des conflits
- b. Parlez des sentiments : Aidez les enfants à nommer les émotions et à comprendre les sentiments des autres
- c. Utilisez des histoires et des médias : Les livres et les séries sur l'amitié offrent des exemples à discuter

2. Promouvoir l'empathie et la prise de perspective

- a. Posez des questions telles que : « Comment pensez-vous que votre ami se sentait? »
- b. Discuter des différents points de vue après des désaccords

3. Promouvoir les compétences en résolution de problèmes

- a. Guider les enfants à trouver des solutions en cas de conflit
- b. Encouragez l'utilisation de déclarations « je ressens » : « Je suis triste si tu ne me laisses pas jouer »

4. Créer des occasions d'interaction sociale positive

- a. Organisez des dates de match ou des activités en petits groupes

- b. Soutenez des clubs, des équipes ou des passe-temps où les enfants peuvent rencontrer leurs pairs ayant des intérêts similaires.

5. *Modèle de communication respectueuse*

- a. Montrez aux enfants comment écouter activement et parler gentiment
- b. Montrez comment s'excuser et pardonner

6. *Soutien de la régulation émotionnelle*

- a. Enseignez des techniques d'apaisement telles que la respiration profonde ou le comptage jusqu'à dix
- b. Reconnaître et féliciter les efforts pour gérer les émotions de manière constructive

7. *Collaboration maison-école*

- a. Partager des observations et des stratégies avec les enseignants et l'équipe-école
- b. Travailler ensemble pour soutenir les enfants qui ont des problèmes sociaux

❖ **FAQs**

1. *Q. Mon enfant est timide et ne parle pas beaucoup à l'école. Comment puis-je vous aider?*

A. La timidité est fréquente et certains enfants s'échauffent avec le temps. Encouragez les petites étapes comme dire bonjour à un camarade de classe, participer à des activités de groupe ou pratiquer des scripts sociaux à la maison. Bien sûr, la timidité est aussi un trait de personnalité, et cela ne signifie pas toujours qu'il y a un défi social plus profond. Cela ne signifie pas que votre enfant ne développera pas de compétences sociales au fil du temps. Célébrez tous les efforts sociaux, même les plus petits, pour renforcer les expériences positives.

2. *Q. Que faire si mon enfant est victime d'intimidation?*

A. Prenez l'intimidation au sérieux. L'intimidation peut gravement affecter le bien-être émotionnel et le sentiment de sécurité d'un enfant, il est donc important d'y remédier rapidement. Ils peuvent écouter sans jugement, documenter les incidents et signaler leurs préoccupations à l'équipe de l'école. Travaillez avec votre enfant pour développer ses compétences sociales et renforcer sa confiance. Contactez l'enseignant et l'équipe de l'école de votre enfant pour vous assurer que l'école est informée et peut intervenir de manière appropriée. Aidez votre enfant à développer des capacités d'adaptation à la maison, comme l'affirmation de soi et la recherche d'aide auprès d'adultes de confiance. Encouragez les activités qui renforcent leur estime de soi.

3. *Q. Comment les enseignants peuvent-ils soutenir les enfants en difficulté sociale?*

A. Les enseignants peuvent jouer un rôle très important dans la promotion d'un environnement social positif en classe. Les enseignants peuvent créer des occasions d'interactions positives avec leurs pairs par le biais de groupes d'apprentissage coopératifs ou d'activités de partenariat, ils peuvent observer la dynamique sociale et intervenir doucement pour résoudre les conflits ou soutenir l'inclusion sans exclure négativement les élèves.

4. *Q. Mon enfant se dispute souvent ou se dispute avec ses frères et sœurs et ses pairs. Est-ce normal?*

A. Oui, les querelles et les désaccords occasionnels font partie du développement normal de l'enfant. Les enfants acquièrent des compétences importantes telles que la négociation, l'empathie et la régulation émotionnelle grâce à ces interactions. Cependant, des bagarres fréquentes ou intenses qui causent du stress ou perturbent la vie quotidienne peuvent indiquer que votre enfant a besoin d'aide pour développer de meilleures compétences en résolution de conflits.

Encouragez votre enfant à exprimer ses sentiments calmement en utilisant des phrases « je ressens » telles que « Je suis contrarié quand tu prends mes affaires ». Enseignez des techniques de résolution de problèmes, comme se relayer ou faire des compromis. Modéliser des règles familiales claires pour un comportement respectueux, des conséquences cohérentes pour les coups de poing ou les cris, et même une communication calme peut faire une grande différence.

5. *Q. Comment savoir si les défis sociaux de mon enfant nécessitent un soutien professionnel?*

A. Bien que de nombreux enfants soient confrontés à des difficultés sociales à un moment donné, un soutien professionnel peut être utile si ces défis persistent, sont graves ou affectent considérablement la vie quotidienne de votre enfant. Les signes qu'il est peut-être temps de demander de l'aide comprennent : votre enfant évite les situations sociales ou devient très anxieux lorsqu'il interagit avec ses pairs, subit une intimidation ou une exclusion persistante, les conflits dégénèrent souvent en agression ou montre des signes de dépression ou de repli sur soi.

Réflexions finales

Faire face aux défis sociaux est une partie importante de la croissance. Bien que ces difficultés puissent être frustrantes pour les enfants et les adultes, elles offrent également des occasions d'acquérir des compétences de vie importantes telles que l'empathie, la communication et la résolution de problèmes.

En travaillant ensemble, nous pouvons créer un environnement favorable qui permet aux enfants d'établir des relations saines et de réussir socialement. N'oubliez pas que le parcours social de chaque enfant est unique et qu'avec de la patience, de la compréhension et des conseils, il peut établir des liens significatifs qui dureront toute une vie.

Si vous avez des inquiétudes concernant le niveau de stress de votre enfant ou si vous souhaitez plus de ressources, n'hésitez pas à contacter le psychologue scolaire.

- The Mind Hub, by Marina Stavrou

