

Banques de solutions et de moyens pour éviter des conflits et pour se calmer



On trouve ci-dessous des solutions et des moyens que les élèves de l'école ont inventoriés afin de soutenir l'application de la méthode de résolution de conflit M.A.R.C.

Solutions pour éviter des conflits:

- Avant de jouer, on détermine ensemble les règles du jeu;
- On fait des équipes égales;
- J'attends mon tour;
- Je cherche un compromis avec l'autre enfant;
- Je fais un effort pour accepter l'autre enfant dans mon jeu;
- J'écoute ce que l'autre enfant veut me dire;
- Je m'explique calmement avec l'autre enfant;
- Je demande des conseils à un(e) ami(e) ou à un élève de 6^e année (Unité sans violence);
- Je fais un message clair;
- Je m'éloigne de l'autre enfant;
- J'ignore l'autre enfant;
- Je reconnais mon erreur;
- Je m'excuse avec sincérité (oralement ou par écrit);
- Je remets la discussion à plus tard, car je dois retrouver mon calme;
- ...

Moyens pour se calmer :

- Prendre une grande respiration;
- Se retirer dans un coin calme de la classe ou le corridor;
- Fermer les yeux pour se recentrer;
- Frapper sur un ballon, un coussin;
- Se coucher la tête sur le bureau;
- Se changer les idées en lisant;
- Écouter de la musique avec écouteurs;
- Écrire ses pensées, ses sentiments;
- Se faire une image d'un oiseau qui sort de sa cage afin que l'enfant vide son cœur;
- Penser à une belle chose ou à une chose qui nous amuse;
- S'éloigner du problème (boire de l'eau, s'asseoir...);
- Exprimer ses émotions calmement avec des mots;
- Faire un mandala, un dessin, un gribouillage, un chindai (penser à une couleur ou mettre une couleur autour de soi...);
- Faire mentalement une multiplication difficile et/ou dire l'alphabet à l'envers;
- Utiliser une balle anti-stress;
- ...