



Être gentil, c'est cool

Dites le gentiment !

Lors de cette activité, votre enfant apprend à reformuler des commentaires pour transformer une discussion négative en discussion positive.

Objectifs des enfants



- ✓ **Exprimer** des sentiments et des opinions de manière positive et efficace
- ✓ **Répondre** aux messages négatifs de façon adaptée et constructive

Discussion



Transformer le négatif en positif

Les enfants et adolescents sont exposés à toutes sortes de contenus en ligne, dont certains véhiculent des messages négatifs qui favorisent les mauvais comportements.

- Avez-vous vu (vous personnellement ou quelqu'un que vous connaissez) une personne tenir des propos négatifs sur le Web ? Qu'avez-vous ressenti ?
- Avez-vous déjà été témoins (vous personnellement ou quelqu'un que vous connaissez) d'un acte de gentillesse spontané sur le Web ? Qu'avez-vous ressenti ?
- Quelles mesures simples pouvons-nous prendre pour transformer une discussion négative en discussion positive ?

Nous pouvons répondre aux émotions négatives de manière constructive en reformulant des commentaires pas très sympathiques et en prêtant davantage attention au ton employé dans nos échanges en ligne.

Activité



1. Lire les commentaires sur la feuille d'exercices.

Regardez tous les commentaires négatifs avec votre enfant.

2. Écrire les réponses reformulées

Votre enfant peut reformuler en répondant à deux questions:

- Comment pourrais-tu exprimer la même chose de manière plus positive et constructive ?
- Si l'un de tes camarades de classe adressait des commentaires de ce type, comment peux-tu répondre pour que la conversation devienne plus positive ?

Remarque destinée aux parents

Les enfants les plus jeunes peuvent avoir besoin de modèles pour reformuler les commentaires. Pour qu'il puisse mener sa propre réflexion, reformulez le premier exemple ensemble.

3. Discutez des réponses

Discutez des réponses avec votre enfant pour les deux situations.

Conclusion

En réagissant de manière positive à un commentaire négatif, vous pouvez rendre la conversation plus agréable et intéressante, ce qui est beaucoup mieux que de s'efforcer à réparer les dégâts provoqués par un commentaire désobligeant.

Dis le gentiment !

Lis les commentaires ci-dessous. Après chaque commentaire, réponds aux questions suivantes:

1. Comment peux-tu exprimer la même chose de manière plus positive et constructive ?
2. Si l'un de tes camarades de classe faisait des commentaires de ce type, comment peux-tu répondre pour que la conversation devienne plus positive ?

Note tes réponses sous chaque commentaire.

Mdr. Nathan est le seul de la classe à ne pas participer au week-end camping.

Toute le monde sera en violet demain, mais ne le dis pas à Lisa.

Désolé, mais je ne pense pas que tu puisses venir à ma fête. Ça va coûter trop cher.

Ne le prends pas mal, mais tu n'écris pas très bien. Tu devrais peut-être changer de groupe pour ce projet.

La honte... Qui lui a dit qu'elle savait chanter ?

Tu peux rejoindre notre groupe si tu me donnes les informations de connexion à ton compte.

Je suis le seul à trouver que Clara ressemble à un Schtroumpf ?

