

Klasse2000

Protection sanitaire à l'école primaire Mesures préventives contre violence et la toxicomanie

Chers parents,

c'est la troisième année que votre enfant prend part au programme Klasse2000. C'est notre but d'assister à un développement positif de votre enfant. Il doit apprendre ce qu'il peut faire lui-même pour se sentir bon et pour rester en bonne santé. Cela implique le mouvement et une bonne nourriture ainsi que la solution sans force de conflits et le refus du tabac et de l'alcool.

C'est bien sûr de vous, les parents, que les enfants apprennent toutes ces choses. Votre éducation et votre modèle exercent une influence importante sur le comportement de votre enfant. C'est pour cela que nous vous informons par moyen de cette brochure informatrice d'une manière plus détaillée en ce qui concerne les sujets de la 3^e classe et nous vous présentons des propositions pour réaliser ces sujets dans votre vie quotidienne familiale.

En troisième classe c'est l'encouragement des compétences sociales qui est mis au premier plan :

Réfléchir sur les propres forces et les propres faiblesses, reconnaître les sentiments des autres et réagir d'une manière adéquate, écarter des conflits sans violence.

Dans cette année le mouvement et une bonne nourriture sont de nouveau un sujet central. Vous pouvez l'encourager dans votre famille en allant à pied le plus souvent possible et en faisant des excursions, des jeux et des sports en plein air. Votre enfant et vous-même se sentiront bien.

Le tous les jours une bonne nourriture peut être réalisée sans mener un grand train de vie : C'est à vous d'offrir cinq fois par jour à votre enfant des fruits et des légumes. C'est du goût de votre enfant et rend vos repas multicolores.

Sentiments distingués,

Thomas Duprée
Le gérant

Klasse2000-Les sujets de la troisième classe:

Le cœur et la circulation du sang

Les enfants apprennent le fonctionnement de leur cœur et de leur circulation du sang. Ils font des expériences avec un stéthoscope et ils comparent leur pouls en état de repos avec celui après l'action corporelle. De plus, vous élucidez le rapport entre la circulation du sang et la nécessité d'une bonne nourriture, de mouvement et de relaxation.

Les sentiments – Tout est "KLARO" !

Il s'agit ici du langage du corps. Les enfants apprennent de reconnaître les sentiments des autres et de réagir d'une manière adéquate.

En ce qui concerne les propres sentiments c'est de nouveau la "**formule magique**" **KLARO** qui est utile. Ils en ont fait connaissance déjà en deuxième classe. En troisième classe la formule est étendue par le "**message de moi**". Il rend possible aux enfants de maîtriser des sentiments extrêmes comme p.e. rage, dépit et peur et de résoudre des conflits sans violence.

C'est ça : Toute sorte de sentiment est permise mais pas toute sorte de comportement !

Ensemble nous sommes forts !

La confiance mutuelle est important pour le travail en équipe et pour un atmosphère positif dans la classe. Par moyen de jeux divers et des exercices les enfants apprennent que chacun dans le groupe est important pour le succès d'une tâche et qu'il peut - et qu'il doit fournir - sa contribution.

Chacun a des puissances et de faiblesses différentes – c'est normal ! C'est pour cela que les enfants réfléchissent de leur puissances et faiblesses et ils se demandent comment les réaliser dans la communauté de classe.

Cela vous pouvez faire chez vous :

Comment s'y prendre avec les sentiments

Tout le monde – les adultes ainsi que les enfants – aiment de vivre ensemble dans un atmosphère harmonieux et joyeux. Mais souvent nos sentiments contrecarrent nos efforts !

- Un enfant criant et en rage peut-il p.e. créé très vite de chagrin de manière que l'on ait envie de faire aussi du tapage?

- Dans quelle intensité la rage d'un autre peut parfois se propager à moi et détruire mes humeurs ?
- Combien de fois des sentiments négatifs font leur effet jusqu'à l'explosion ?

Pour maîtriser telles situations les enfants ont fait la connaissance de la "**formule magique**" **KLARO** :

- ☺ **STOP – SE CALMER** (p.e. respirer plusieurs fois d'une manière intense, se débarrasser de la rage en faisant quelque chose qui ne porte pas préjudice à une autre personne respectivement qui ne détruit rien et qui, néanmoins, réduit l'énergie – p.e. frapper un coussin).
- ☺ **RÉFLÉCHIR** (Qu'est-ce qui s'est passé ? Comment je me sens ? Que faire changer ?)
- ☺ **AGIR** (p.e. se faire comprendre par moyen de message "de moi")

Ce ne sont pas seulement les enfants qui profitent de ces tuyaux. C'est vous aussi qui peut les utiliser dans votre vie quotidienne pour contrôler des sentiments désagréables :

1. Ne laissez passer d'une manière automatique une explosion des sentiments, arrêtez-vous un peu de temps pour calmer avant d'agir. Pressez un soi-disant "bouton pause" -comme s'il s'agit d'un lecteur DVD.
2. Réfléchissez, quelle est votre intention: est-ce que vous voulez simplement épancher votre cœur ou plus tôt trouver une solution satisfaisante pour cette situation ?
3. Exprimez vos réflexions en forme de "message de moi" (voir page suivante) et faites les connaître d'une manière rassurée.
4. Et – dans le cas où quelque chose n'a pas marché ... donc: stop – se calmer – et réfléchir ensemble pourquoi cela n'a pas fonctionné.

La solution de conflits sans violence

Pour échapper au schéma explosif "d'attaque et défense" dans une situation des conflits il vaut mieux d'utiliser un "**message de moi**" :

- Restez chez vous-même et parlez de vos sentiments (=> *Comment je sens à ce moment-là?*)
- Expliquez pourquoi vous vous sentez de cette façon (=> *Qu'est-ce qu'il s'est passé?*)
- Faites savoir les autres quelle idée vous vous faites en ce qui concerne la solution du conflit (=> *Qu'est-ce qu'il faut changer?*)

Exemple pour un message de moi: "*Tu m'agaces en jetant ton cartable dans le couloir, il me faut toujours passer par-dessus. Je te prie de le*

mettre dans ta chambre." => Cette remarque élucide la situation sans attaquer l'autre.

Exemple pour un message à toi: *"Tu ne l'apprends jamais! Je te prie de ne pas jeter ton portable dans le couloir, autrement tu auras des ennuis!"*
=> Cette remarque attaque l'autre personne et provoque une contradiction.

Aidez votre enfant d'utiliser d'une manière active les messages de moi ...

Demandez en ce qui concerne

... ses sentiments (*comment vas-tu à ce moment-là ?*)

... les raisons (*Qu'est-ce qu'il s'est passé ? Pourquoi es-tu tellement fâché ? De quoi as-tu peur ?*)

... les idées pour résoudre le problème (*Qu'est-ce qu'il faudrait changer ? Qui ou que pourriez aider ? Qu'est-ce que tu aimerais le plus ?*)

Parfois il suffit d'exprimer pour votre enfant la situation et les sentiments. De cette façon, votre enfant sera à mesure de recueillir ses idées et de se tranquilliser.

Et n'oubliez pas :

"Le message de moi" marchent aussi avec un contenu positif ! "Je suis très heureux que tu aies mis aujourd'hui ton portable ensuite à ta chambre. C'est super!"

Des informations ultérieures au sujet de Klasse2000 vous recevez à l'école ou bien à Programme Klasse2000 e. V., Feldgasse37, 90489 Nürnberg, Tel. 0911 / 89 121-0, info@klasse2000.de, www.klasse2000.de