

L'autorégulation est la capacité à reconnaître et à gérer ses émotions et ses comportements dans différents contextes et activités.

Les enfants qui apprennent à réguler leurs émotions :

- ▶ Se font plus facilement des amis
- ▶ Gèrent mieux les déceptions
- ▶ Établissent mieux des relations avec leurs pairs et les adultes
- ▶ Sont moins impulsifs

Instructions

- ▶ Avec l'aide de l'enfant, choisissez les expressions qui figureront sur le thermomètre.
- ▶ Prenez des photos de l'enfant démontrant chaque expression et découpez-les en cercles.
- ▶ Placez les photos sur les zones désignées du thermomètre à l'aide d'un adhésif (par exemple, de la colle ou du ruban adhésif).
- ▶ Écrivez les mots de sentiment qui correspondent à chaque expression sur les lignes correspondantes.

Enseigner cette compétence

Enseignez la stratégie suivante lorsque les enfants sont calmes et engagés. Rappelez aux enfants la stratégie lorsqu'ils ont besoin de se calmer en utilisant des images ou des accessoires.

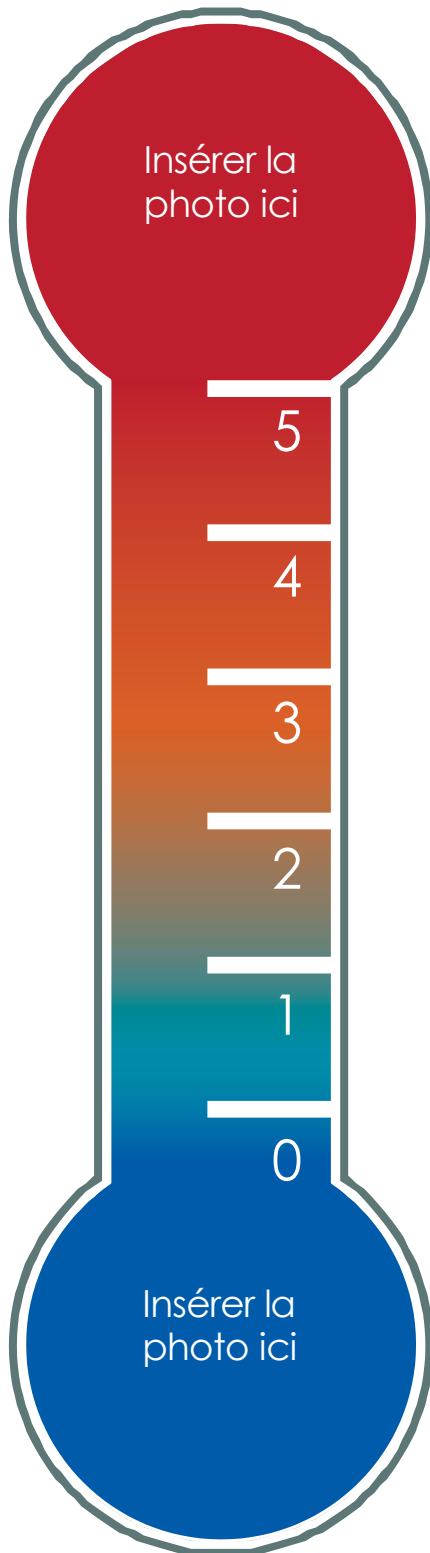
Thermomètre de relaxation

- ▶ Expliquez aux enfants comment fonctionne un thermomètre.
- ▶ Apprenez aux enfants à reconnaître comment leurs sentiments affectent leur corps et leur capacité à se réguler.
- ▶ Utilisez le thermomètre comme support visuel pour montrer comment leur humeur change et peut s'intensifier ou se détendre (ou se calmer) en fonction du degré d'émotion qu'ils ressentent.
- ▶ Pratiquez l'utilisation du thermomètre de relaxation lorsque les enfants sont calmes et détendus.

Comment aider les enfants à s'autoréguler

- ▶ Enseignez quotidiennement des attentes/règles claires et positives.
- ▶ Modélez les comportements souhaités et expliquez-en les raisons.
- ▶ Validez leurs sentiments.
- ▶ Aider au langage en nommant les actions, les sentiments et les émotions.
- ▶ Donnez une rétroaction positive à l'enfant lorsqu'il régule son comportement et aidez-le à le faire en lui montrant comment se calmer lorsque c'est nécessaire.
- ▶ Offrez des possibilités de jeu adaptées au développement de l'enfant.
- ▶ Favorisez l'autonomie des enfants tout au long de la journée.
- ▶ Prévoyez un endroit où l'enfant peut se rendre pour faire une pause et se calmer.

Thermomètre de relaxation



Je me sens _____

Prends 3
respirations
profondes
1, 2, 3

Je me sens _____