

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

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.

Respiration contrôlée : Sentir la fleur, souffler sur le moulin à vent

À l'aide du visuel de la page suivante, demandez aux enfants de sentir la fleur (pour inspirer par le nez) et de souffler sur le moulin à vent (pour expirer par la bouche). Répétez l'exercice plusieurs fois.

Respiration ventrale

Demandez aux enfants de s'allonger sur le dos et de placer un petit animal en peluche sur leur ventre. Lorsque les enfants inspirent et expirent rapidement, demandez-leur de remarquer ce qui arrive à l'animal en peluche. Ensuite, demandez aux enfants de ralentir leur respiration et de remarquer ce qui arrive à l'animal en peluche.

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.
- ▶ Aidez 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.

Respirez profondément

Sentez la fleur



Soufflez sur le moulin à vent

