

Stratégies d'apaisement

Maternelle



Les enfants d'âge préscolaire peuvent...

- commencer à reconnaître et à nommer leurs sentiments.
- commencer à chercher du soutien lorsqu'ils·elles se sentent dépassé·e·s
- communiquer leur détresse de diverses manières, cependant ils·elles peuvent ne pas être en mesure d'expliquer complètement la source de leur détresse.
- commencer à identifier ce qu'est un état de calme.
- Commencer à identifier ce dont ils·elles ont besoin pour être calme (par exemple, un toucher réconfortant, un espace calme).

Nous pouvons soutenir la corégulation en...

- remarquant, en étiquetant et en validant leurs émotions.
- restant près des enfants et en étant présent lorsqu'ils·elles sont dépassé·e·s par les circonstances.
- créant un environnement et un espace apaisants (par exemple, des espaces apaisants, des visuels)
- sachant ce qui fonctionne pour chaque enfant (par exemple, des collations, des câlins, des livres, des jouets, des objets de réconfort)
- offrant des supports visuels pour favoriser la communication.
- offrant la possibilité de pratiquer des stratégies d'apaisement (par exemple, le yoga, la respiration, le comptage).

