

Compétences d'autorégulation: Les stratégies de respiration



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

Les enfants capables de réguler leurs émotions:

- Développent facilement des amitiés
- Sont capables de faire face à la déception.
- Peuvent renforcer les liens avec leurs éducateurs·trices et leurs pairs.
- Développent un fort contrôle de l'impulsivité

Enseigner cette compétence

Choisissez un moment où les éducateur·trice·s et les enfants sont calmes et engagé·e·s pour enseigner les stratégies de régulation. Utilisez des supports visuels ou des accessoires pour rappeler aux enfants les stratégies à adopter lorsque leurs émotions ne sont pas régulées.

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

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



Compétences d'autorégulation: Les stratégies de respiration



Respiration par le ventre



Demandez aux enfants de trouver un endroit confortable pour s'allonger sur le dos et de placer un petit jouet doux sur leur ventre. Demandez ensuite aux enfants d'observer leur jouet pendant qu'ils·elles s'entraînent à respirer rapidement, puis à respirer lentement et calmement. Discutez de ce qu'ils·elles ont constaté à propos de leur jouet pendant qu'ils·elles respiraient rapidement et lentement.

Moyens de soutenir l'autorégulation

- Enseigner des attentes/règles positives et claires qui s'appliquent de manière cohérente à toutes les routines tout au long de la journée.
- Modéliser et donner des exemples du comportement souhaité.
- Fournir un langage en étiquetant les actions, les sentiments et les émotions.
- Valider les sentiments des enfants et laisser de la place pour les sentiments désagréables.
- Fournir aux enfants une rétroaction descriptive positive lorsqu'ils·elles régulent leur comportement.
- Aider les enfants à se réguler en leur montrant des stratégies de relaxation et de respiration, le cas échéant.
- Offrir des possibilités de jeu adaptées au développement de l'enfant.
- Promouvoir l'autonomie des enfants tout au long de la journée.
- Fournir un espace sûr et calme, où l'enfant se sent à son aise. Les éducateur·trice·s peuvent aider les enfants en restant calmes et présent·e·s, jusqu'à ce que l'enfant soit calmé·e.



Respirez profondément

