Compétences d'autorégulation: Le thermomètre de la relaxation

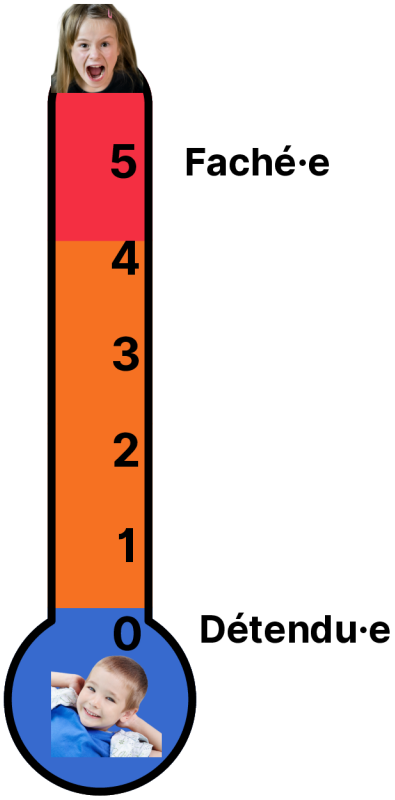
L'autorégulation est la capacité à reconnaître et à gérer ses émotions et ses comportements dans différents contextes et activités.

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.



Thermomètre de la relaxation

- Expliquez aux enfants le fonctionnement d'un thermomètre.
- Apprenez aux enfants à identifier leurs émotions, à reconnaître ce qu'ils·elles ressentent dans leur corps et les moyens de les réguler.
- Utilisez le visuel du thermomètre fourni pour montrer comment nos émotions et leurs effets sur notre corps peuvent changer, en fonction du niveau d'émotion que nous ressentons et de l'intensité ou du calme que nous éprouvons.
- Entraînez-vous à utiliser le thermomètre à des moments où les enfants sont calmes et détendus.

Adapté en mars 2025 du NCPMI, Self Regulation Skills Relaxation Thermometer

Compétences d'autorégulation: Le thermomètre de la relaxation

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.

Adapté en mars 2025 du NCPMI, Self Regulation Skills Relaxation Thermometer

Compétences d'autorégulation:
Le thermomètre de la relaxation

5 Faché·e

4

3

2

1

0 Détendu·e

Prendre 3 grandes respirations 1,2,3

Adapté en mars 2025 du NCPMI, Self Regulation Skills Relaxation Thermometer