

SOUTENIR LE DÉVELOPPEMENT ÉMOTIONNEL

Le jeune enfant a peu de moyen pour verbaliser son inconfort et ses émotions, il s'exprime par des pleurs, des cris ou même des crises. En grandissant, avec le développement de la maturité cérébrale et avec l'aide des adultes qui l'accompagnent, le jeune apprend progressivement à apprivoiser le monde des émotions et à adopter des comportements sains dans ses relations avec le monde qui l'entoure.

Une guidance bienveillante, ferme et positive facilite ces apprentissages. Ceci implique :

- Formuler les règles de vie (code de conduite), les expliquer et les illustrer en précisant les comportements attendus, donner des exemples concrets au besoin;
- Informer l'enfant à l'avance des comportements attendus et des conséquences;
- Montrer l'exemple;
- Être à l'écoute du verbal et du non-verbal de l'enfant;
- Rester calme, utiliser un ton posé dans ses interventions;
- Se placer à la hauteur de l'enfant pour favoriser la communication;
- Faire des rétroactions fréquentes lorsque l'enfant se comporte bien afin de valoriser cette façon de faire;
- Féliciter l'enfant lorsqu'il démontre de l'autocontrôle (ex. : faire un clin d'œil, pouce en l'air);
- Apprendre à l'enfant à développer un langage intérieur positif pour maintenir un comportement adapté (ex. : « Je me calme, je respire par le nez. ») et pour alimenter l'estime de soi et la motivation (ex. : « Je suis capable. »);
- Encourager l'enfant à identifier quand la vague d'émotions est trop forte;
- Vérifier et valider l'émotion ressentie sans chercher à l'interpréter ou à l'escamoter;
- Offrir des occasions pour décompresser quand la tension monte;
- Accompagner l'enfant à développer des façons de se calmer lorsqu'il est frustré, en colère ou anxieux, comme se centrer sur sa respiration, contracter/décontracter ses muscles, compter à rebours, écrire, dessiner, quitte à se retirer dans un autre endroit, s'il en sent le besoin;
- Prévoir la marche à suivre et le lieu pour le retrait volontaire. Si l'enfant a dû se retirer, effectuer un bref retour avec lui avant de le réintégrer après une situation problématique. Rester calme et attentif à son point de vue et verbaliser les attentes;
- Intervenir tôt, dès les premiers signes de désorganisation;
- Être à proximité de l'enfant lorsque les directives sont données ou pour faire une intervention afin de faciliter la réceptivité;
- Éviter les escalades verbales ou comportementales;
- Ignorer autant que possible les comportements ayant pour but d'attirer l'attention;
- Oser aller chercher appuis et conseils, référer à un intervenant si besoin.



OUTILS COMPLÉMENTAIRES À CONSULTER

- Intervenir avec bienveillance pour soi et pour les autres
- Je choisis la bonne route
- Mettre des mots sur les émotions
- Agir plutôt que réagir
- Reconnaître ses qualités
- Je sens l'émotion de ...

