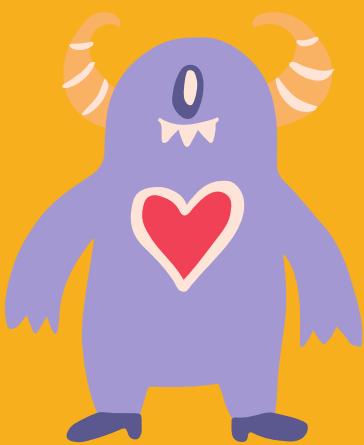


ACCOMPAGNER LES JEUNES DANS LEURS BESOINS RELATIONNELS ET ÉMOTIONNELS

Coffre à outils Jasmin Roy

COMMENT RECONNAÎTRE LES DIFFICULTÉS DE RÉGULATION ÉMOTIONNELLE DE L'ENFANT?



La régulation émotionnelle est une habileté qui se développe dès l'enfance. Elle signifie que l'enfant est capable d'identifier ses émotions, de les moduler et de les exprimer correctement.

Pour aider l'enfant à mieux gérer ses émotions, il doit développer certaines compétences :

- L'identification des émotions (ses propres émotions et celles des autres)
- Moduler des émotions
- Exprimer des émotions

Accès à l'outil complet ici



COMMENT AIDER L'ENFANT À MIEUX GÉRER SES ÉMOTIONS?



Dans un premier temps, l'enfant doit être en mesure de reconnaître ses émotions, d'évaluer leur degré d'inconfort et d'évaluer les changements perçus (sensations physiques, pensées, etc). Par la suite, il sera en mesure, accompagné de l'adulte, d'identifier une stratégie appropriée pour apaiser l'émotion négative qu'il ressent. Il est aussi important de l'accompagner à évaluer l'intensité de son émotion en utilisant un repère visuel. De plus, l'adulte doit prendre le temps d'observer les facteurs qui déclenchent les manifestations comportementales chez l'enfant et trouver des moyens d'intervenir en prévention.

Quelques moyens pour aider l'enfant à gérer ses émotions :

- Mettre en place un coin d'apaisement;
- Utiliser le contrôle de la respiration;
- Utiliser des techniques de relaxation musculaire;
- Pratiquer l'acceptation et la pleine conscience;
- Pratiquer le yoga ou la méditation;
- Utiliser des techniques de diversion de l'attention;
- Utiliser des stratégies d'ancrage;
- Pratiquer une activité physique intense;
- Mettre en place une routine de décharge motrice.

Accès à l'outil complet ici



Mon
thermomètre
des
émotions

Accès à l'outil complet en cliquant sur le thermomètre

