

L'éducation positive pour les jeunes enfants : Faites une pause et calmez-vous

Les jeunes enfants apprennent à gérer leur comportement et leurs émotions. Parfois, ils peuvent « perdre le contrôle » et avoir besoin d'un adulte qui les calme et les aide à exprimer leurs émotions de manière adaptée.

Faites une pause

Parfois les enfants ont besoin de temps pour gérer leurs émotions. Certains adultes appellent cela « le temps mort ». Lorsque l'enfant a un comportement dangereux comme le fait de mordre ou de taper, l'adulte responsable doit parfois soustraire l'enfant à cette situation afin de l'aider à se reconcentrer sur des choix sûrs et adaptés.

Restez à proximité

Restez à proximité de l'enfant pendant la pause, surtout s'il éprouve des émotions fortes. Aidez l'enfant à se calmer pour qu'il puisse rejoindre le groupe ou l'activité.



Montrez-lui comment se calmer

Apprenez-lui des stratégies telles que la respiration profonde, le fait de serrer un animal en peluche dans ses bras, ou de compter jusqu'à dix.

Planifiez la suite

Indiquez à l'enfant quelle sera la prochaine étape du planning, une fois que vous avez géré le comportement problématique

et que l'enfant s'est calmé. Félicitez-le quand il fait preuve d'un comportement adapté pour l'aider à comprendre vos attentes.

English Title: Positive Guidance for Young Children: Take a Break and Calm Down



13 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>

Illinois State
Board of Education

Si vous souhaitez obtenir d'autres fiches de conseils, veuillez vous rendre sur <https://illinoisearlylearning.org/fr/resources/tipsheets/>