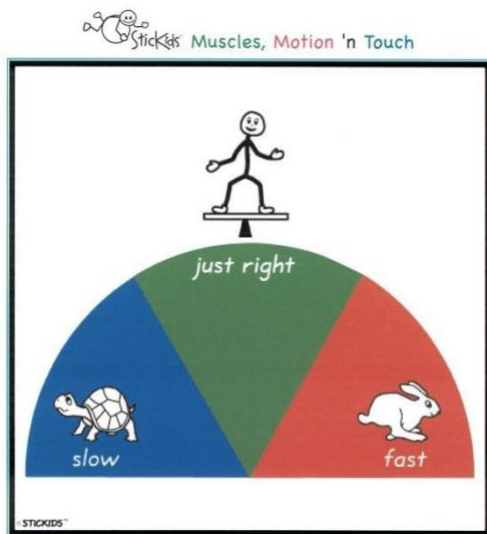


Apprendre à attendre : stratégies d'autorégulation

L'autorégulation est la capacité de gérer notre niveau d'énergie, nos émotions, notre comportement et notre attention.

L'autorégulation favorise un état d'esprit équilibré, calme et stable qui permet de participer pleinement aux activités quotidiennes. Elle implique tous les systèmes sensoriels et fait appel à de nombreuses connexions dans le cerveau.



Trop lent... juste parfait... trop rapide

L'autorégulation se développe dès les premiers mois de la vie (détourner le regard, sucer son pouce) et s'améliore au fur et à mesure que l'enfant apprend à choisir les stratégies appropriées (par exemple, demander un câlin, rester assis pour jouer).

Il faut noter que certains enfants ont besoin d'un appui particulier pour acquérir ces

habiletés et les mettre en pratique dans un éventail de situations.

Apprendre à attendre

Des enfants ressentent le besoin de bouger constamment et ont énormément de difficulté à attendre. Il ne suffit pas de leur dire de se calmer ou de rester dans le rang. Retenir l'enfant physiquement est contre-productif, car sa réaction sera sans doute négative.

Il y a toutefois des astuces à mettre en application sans confrontation.

1. SERRER LES MAINS L'UNE CONTRE L'AUTRE

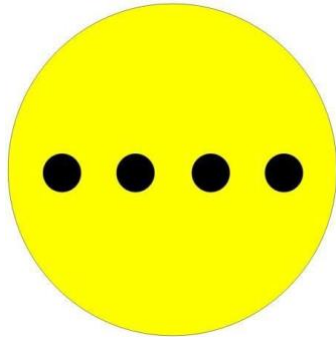
Cette technique toute simple redonne un certain contrôle à l'enfant et lui permet d'échapper aux réprimandes des adultes.

- a) Placez les mains l'une contre l'autre (comme pour une prière) ou avec les doigts entrelacés. Pressez les paumes l'une contre l'autre et dites « J'attends, j'attends, j'attends... » (à voix haute ou silencieusement)
- b) Dites « C'est difficile d'attendre. Je serre mes mains pour m'aider à attendre. »

Certains enfants préfèrent serrer leurs bras contre leur poitrine comme s'ils se donnaient un câlin à eux-mêmes. D'autres gardent les bras le long du corps, forment des poings et pressent les poings contre leurs jambes. L'enfant choisira ce qui fonctionne pour lui.

2. TAPIS OU BRACELET

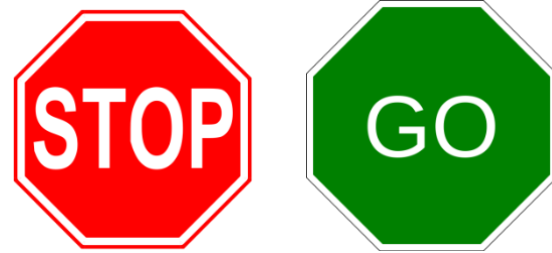
Le tapis ou bracelet d'attente aide l'enfant à demeurer assis ou debout en place tout en attendant son tour, particulièrement lorsqu'il attend avec impatience.



Sur un tapis, un napperon ou un petit matelas en mousse, ajoutez quatre points avec un marqueur ou du ruban électrique noir. Expliquez à l'élève qu'il s'agit du tapis d'attente. Décorez un bracelet de la même façon pour que l'enfant puisse le garder avec lui en tout temps!

3. INDICATIONS VISUELLES « STOP/GO »

Les enfants comprennent le sens du mot « arrête » ou « stop », mais certains ont plus de difficulté que d'autres à interrompre une activité ou un comportement lorsqu'ils ont un trop-plein d'enthousiasme. Ces indications visuelles vous permettent de limiter le nombre de réprimandes verbales. Montrez-les du doigt au lieu de répéter les consignes verbales.



Préparez un mini-panneau « STOP » ou « ARRÊT » d'environ 15 cm de diamètre et un deuxième « GO » ayant les mêmes dimensions. Laminez les panneaux et collez-les recto verso sur un bâtonnet de peinture ou une règle.

Servez-vous de cette aide visuelle fort utile lors des jeux et des activités : trampoline, course, sauts, dessin, jeux avec un parachute, etc. Le « stop/go » devrait faire partie intégrante du jeu pour que les élèves s'y habituent et y obéissent plus facilement.

Servez-vous de ces mini-panneaux pour relever le niveau d'énergie des élèves lorsque vous remarquez une baisse, ou pour marquer les transitions entre activités.

Invitez les enfants à mener les jeux de groupe tour à tour en se servant des mini-panneaux. Ils pourraient les utiliser lors de jeux avec un partenaire.

Essayez de lever le mini-panneau en classe sans dire un mot pour voir si les enfants y réagissent. Au besoin, apportez-le avec vous ou préparez une version miniature que vous pourrez garder dans votre poche ou sur un bracelet.

Adapté du document Three Useful Strategies for Self Regulation, avec le consentement du programme Tumbling Together de Brockville.