

Sommaire

Une trousse de retour au calme, c'est quoi?

- Une trousse de retour au calme est un ensemble de matériel qui favorise la régulation des enfants lorsqu'ils ressentent des émotions intenses ou désagréables (excitation, colère).

À quoi ça sert?

- Fournit des outils appropriés au niveau développemental pour la régulation biologique et émotionnelle.
- Aide les enfants à apprendre ce à quoi la régulation/dysrégulation ressemble dans leurs corps.
- Aide les enfants à nommer et identifier leurs sentiments (peuvent avoir besoin du soutien d'un adulte).
- Aide les enfants à identifier les stratégies qui les aident à retourner à un état de régulation.
- Aide les enfants à atteindre une autorégulation indépendante.

Comment faire?

- Avec les enfants et les membres de l'équipe, créez une liste de choses appropriées au niveau développemental à mettre dans la trousse, qui favoriseraient la régulation.
- Rassemblez le matériel, y compris une boîte/un panier, pour la trousse de retour au calme.
- Déterminez avec les enfants où la trousse se trouvera.
- Présentez la trousse de retour au calme aux enfants.
- Aidez les enfants à utiliser le matériel de la trousse quand ils se sentent dysrégulés.

Comment les enfants participent-ils à cette pratique?

- Les enfants/familles contribuent des idées de matériel à inclure dans la trousse de retour au calme.
- Quand ils sont dysrégulés, les enfants choisissent les objets à utiliser avec le soutien d'une éducatrice ou indépendamment, afin d'aider à se réguler.
- Les enfants ont un accès régulier à la trousse de retour au calme.
- Les enfants aident leurs pairs à utiliser la trousse de retour au calme.
- Les enfants commencent à communiquer leurs sentiments de façon saine.

Liste de contrôle

Tâche	Remplie ?
L'éducatrice crée une liste d'objets pour la trousse de retour au calme avec les enfants/familles.	
Les éducatrices rassemblent le matériel et la boîte/le panier pour la trousse de retour au calme.	
Les éducatrices préparent tout le matériel nécessaire pour la trousse de retour au calme (p.ex. histoire scénarisée).	
L'éducatrice présente la trousse de retour au calme aux enfants.	
L'éducatrice et les enfants choisissent l'endroit où mettre la trousse de retour au calme dans la salle de jeux.	
Les éducatrices reconnaissent les sentiments des enfants dans des situations de la vie réelle.	
Les éducatrices aident les enfants à utiliser les outils de la trousse de retour au calme lorsqu'ils sont dysrégulés.	
Les éducatrices partagent des informations sur la trousse de retour au calme avec les familles.	
Les éducatrices documentent l'engagement positif des enfants avec la trousse de retour au calme, y compris les façons saines dont ils communiquent leurs sentiments, avec les familles.	

« Les enfants développent le sentiment de soi en améliorant leur capacité à exprimer leurs sentiments, leurs préoccupations et leurs besoins. »

Makovichuk, Hewes, Lirette & Thomas, 2014, p. 105

Envol : Cadre pour les programmes d'apprentissage et de garde des jeunes enfants en Alberta.

Issu de www.flightframework.ca

