

Stratégies d'apaisement pour les nourrissons et les tout-petits

Je peux...

- Utiliser mon corps pour m'apaiser (p.ex. sucer mon pouce, me balancer)
- Communiquer ma détresse en pleurant ou en tendant les bras
- Être très réactif(ve) à tes expressions faciales et à ton langage corporel

Veille sur moi
Émerveille-toi de moi
Aide-moi
Amuse-toi avec moi
— *Cercle de sécurité*

Coréguler en...

- Ayant des interactions authentiques et constamment positives
- Observant mes expressions faciales et mon langage corporel
- Répondant rapidement à ma détresse; cela me montre que je suis en sécurité avec toi
- Établissant un contact avec une voix douce et un regard bienveillant
- Me réconfortant physiquement (ex. câlins doux, emmaillotage)
- Me chantant doucement une chanson ou en jouant une musique apaisante
- Me parlant de mes émotions; j'apprends tout juste à les exprimer
- Si mes pleurs vous frustrant, demandez plutôt à un autre éducateur/éducatrice de m'aider