

Stratégies d'apaisement pour les enfants d'âge préscolaire



Je peux....

- Commencer à reconnaître et **nommer** mes émotions
- Commencer à chercher du soutien quand je me sens dépassé(e)
- Exprimer ma détresse de différentes manières; je ne peux pas toujours expliquer la source de ma détresse
- Commencer à identifier comment je me **sens** quand je suis calme
- Commencer à identifier ce dont j'ai **besoin** pour être calme (ex. contact réconfortant, espace tranquille)

Coréguler en...

- Remarquant, nommant et validant mes émotions
- Restant proche et présent(e) lorsque je suis dépassé(e)
- Créant un environnement apaisant (p.ex. espaces calmes, supports visuels)
- Sachant ce qui fonctionne pour moi (p. ex. collation, câlins, livres, objets à manipuler, objets réconfortants)
- Offrant des occasions de pratiquer des stratégies d'apaisement (p. ex. yoga)

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