

Éducatrices en petite enfance s'outiller pour accompagner!

Section 1 : Autorégulation émotionnelle

Nous passons par un éventail d'émotions pour nous rendre à l'acceptation d'une situation.

Donnez-vous le droit de vivre ces étapes, peu importe l'ordre.

ANGOISSE

- Fatigue physique et psychologique;
- Sentiment d'impuissance face aux changements, aux contraintes et à la nouveauté;
- Émotions et sentiments ressentis : anxiété/peur, tristesse, colère, repli sur soi, ressentiment, regrets, etc.

ADAPTATION

- Prise de conscience de son vécu émotif;
- Lâcher prise sur ce que je ne contrôle pas;
- Rechercher des solutions pour prendre soin de soi (prendre des pauses, méditer, ventiler, faire du sport, etc.);
- Émotions et sentiments ressentis : insatisfaction, détermination, apaisement, etc.

CROISSANCE

- Se centrer sur ce que je contrôle dans ma situation actuelle;
- Application quotidienne de stratégies d'adaptation adéquates (noter le positif, prendre du temps pour soi, faire de l'exercice physique, cuisiner, etc.) qui facilitent les transitions d'une phase à l'autre;
- Aider les autres autour de soi;
- Vivre dans le présent;
- Émotions et sentiments ressentis : quiétude, gratitude, fierté, joie, accomplissement, empathie, etc.

À garder en tête :

Prenez conscience de vos propres émotions!
Pour prendre soin des autres, il faut d'abord **prendre soin de soi!**

Inspirée de : MICHEAU-THOMAZEAU, Sophie et THOMAS, Laurence (2018).
La boîte à outils de la Motivation, BâO La Boîte à Outils, Dunod.

STRATÉGIES

- 👉 Établir des moments d'échange avec ses collègues;
- 👉 Reconnaître un aspect positif à la fin de sa journée (ex. : réussir à faire rire les enfants malgré la distance);
- 👉 Ne pas laisser les idées négatives tourner en boucle dans votre tête, changez-vous les idées et restez dans le présent!

Section 2 : L'adaptation optimale dans la prévention

Il est crucial d'aborder la pandémie avec les enfants ainsi que les changements qui seront apportés dans le milieu de garde.

1. Expliquez la nouvelle routine et les nouvelles règles d'hygiène en utilisant des repères visuels.
2. Accueillez et normalisez les émotions. Utilisez vos expériences personnelles comme des exemples.
3. Impliquez les enfants dans la recherche de solutions.
4. Instaurez un moment de méditation, de calme au quotidien.
5. Renforcez positivement au quotidien le respect des règles d'hygiène.

Décontaminez par l'humour!



Section 3 : Situations à risque d'être vécues

** Notez que ces recommandations peuvent être adaptées selon l'évolution de la situation. **

Gérer le matériel restreint



- Normalisez les émotions des enfants.
- Clarifiez les règles en ce qui concerne le matériel disponible en fournissant des explications logiques et concises.
- Pour prévenir, mettez le matériel interdit ou avec un « accès contrôlé » hors de la vue des enfants.
- Proposez d'autres alternatives, changez les idées.
- Impliquez les enfants dans la recherche de solutions.
- Adaptez certains jeux de groupe en formule individuelle lorsque cela est possible.

Réagir aux débordements émotifs



- Avant une transition, identifiez les situations qui peuvent survenir et nommez clairement vos attentes aux enfants.
- Repérez les signes annonciateurs de perte de contrôle.
- Identifiez verbalement le besoin de l'enfant.
- Décontaminez par l'humour.
- Enseignement explicite de l'habileté (habileté sociale, régulation des émotions, comportements, etc.).
- Lorsque possible, instaurez des stratégies de gestion des émotions autonomes telles que faire un dessin de son émotion.

Maintenir les besoins sociaux

- Planifiez des jeux de groupe respectant la distanciation tels que « Jean dit » ou « 1-2-3 soleil ».
- Créez de nouveaux rituels pour les arrivées et les départs. Par exemple : « high five » dans les airs étant suivi d'un petit geste de danse ou tout simplement aller pointer l'émotion ressentie.
- Planifiez des jeux de collaboration tels que « l'histoire continue » ou « le détective ».

Rédigé par l'équipe de
Parcours d'enfant

MORNEAU
SHEPELL

Parcours d'enfant

<https://www.parcoursdenfant.com/>

Obtenez de l'aide aujourd'hui

1.866.653.2397