**Autorégulation**

|  |  |
| --- | --- |
| Q | **À quoi sert l'autorégulation?** **http://naitreetgrandir.net/DocumentsNG/Fiches/images/20110720-jouer-a-Jean-dit-favoriserait-reussite-scolaire-1.Jpeg** |
| R | L'autorégulation possède plusieurs fonctions :   **Contrôle des inhibitions implique la capacité de**:   * résister à des tentations ou à des habitudes, * supprimer des émotions perturbatrices * contrôler les distractions, * prêter attention, * contrôler des comportements * développer des émotions positives et des aptitudes cognitives comme la motivation, la curiosité et l'intérêt de s'épanouir.   **Mémoire à court terme**: permet à l'enfant de garder des renseignements présents à l'esprit pendant http://www.beststart.org/OnTrack_English/images/section6/kids1.jpgqu'il fait une chose qui nécessite ces renseignements. Cette aptitude ressort lorsque l'enfant doit jouer un personnage et réagir aux changements dans le scénario.  **Souplesse mentale**est la capacité de s'adapter aux changements.  Il est prouvé qu'il est essentiel d'acquérir ces aptitudes pour apprendre et réussir à l'école. Un enfant ne réussit pas à l'école seulement en mémorisant le contenu des programmes.  Il doit aussi :  • Faire preuve de persévérance. • Être capable de se concentrer et de maintenir son attention. • Être capable de faire des liens entre une idée et une autre.  • Être motivé à apprendre et à explorer.  • Avoir une bonne estime de soi.  L'enfant qui démontre une bonne autorégulation est davantage félicité, aime plus l'école et déploie plus d'efforts pour réaliser ses travaux scolaires. L'enfant qui a une moins bonne autorégulation a plus de difficulté à se concentrer à l'école et à répondre aux demandes et aux attentes, moins de plaisir à l'école et déploie moins d'efforts pour réaliser ses travaux scolaires. travail. L'enfant finit par se considérer comme un mauvais étudiant, développe une image négative de lui-même, ce qui diminue sa confiance en soi.  Adapté de Greenwood and Steyn |

|  |  |
| --- | --- |
| Q | **L’autorégulation c’est ? http://naitreetgrandir.net/DocumentsNG/Fiches/images/20110720-jouer-a-Jean-dit-favoriserait-reussite-scolaire-1.Jpeg** |
| R | L’autorégulation est une aptitude que nous apprenons tout au long de la vie. Les fondements de  cet apprentissage se fait durant la petite enfance. L’autorégulation se développe lorsque des adultes bienveillants réagissent de façon sensible à un enfant. Un attachement sécurisant favorise l’autorégulation chez l’enfant.  L’autorégulation, c’est être capable de :  • rester calmement concentré et éveillé, ou de porter son attention ailleurs lorsque cela est  nécessaire;  • contrôler ses émotions et ses pulsions;  • tolérer la frustration et résister à la tentation (p. ex., prendre le jouet d’un autre);  • comprendre comment se comporter dans différentes situations;  • utiliser l’information pour planifier, résoudre des problèmes et effectuer des tâches.  Source : Apprendre à jouer et jouer pour apprendre |

|  |  |
| --- | --- |
| Q | **Quels sont des exemples pour des enfants de 2 à 5 ans qui commencent http://naitreetgrandir.net/DocumentsNG/Fiches/images/20110720-jouer-a-Jean-dit-favoriserait-reussite-scolaire-1.Jpeg**  **à développer l’autorégulation :** |
| R | Même si les enfants d’âge préscolaire commencent à contrôler leurs émotions, leur comportement et leur attention, ils ont encore besoin de l’aide des adultes.  Cependant, ils commencent à lire les signaux leur indiquant qu’ils doivent attendre leur tour, partager, attendre, être gentils, se calmer, se concentrer, terminer des tâches et jouer sérieusement.  *• Un enfant d’âge préscolaire est en train de faire un casse-tête difficile et montre des signes de*  *frustration. Vous l’encouragez en lui disant par exemple : « Essaie de tourner le morceau pour voir. » Il est heureux et fier d’avoir terminé le casse-tête. Il restera concentré sur ce qu’il fait la prochaine fois.*  Les enfants capables de se contrôler peuvent aussi :  *•* suivre des instructions plus facilement;  *•* communiquer leurs besoins de façon plus appropriée;  *•* résoudre des problèmes et de terminer des tâches plus facilement;  *•* utiliser leurs expériences antérieures;  *•* bien s’entendre avec les autres.  Ces aptitudes aideront les enfants au moment de commencer l’école.  Source : Apprendre à jouer et jouer pour apprendre |

|  |  |
| --- | --- |
| Q | **Pourquoi le jeu est-il important pour l’apprentissage de l’autorégulation ? http://naitreetgrandir.net/DocumentsNG/Fiches/images/20110720-jouer-a-Jean-dit-favoriserait-reussite-scolaire-1.Jpeg** |
| R | Grâce au jeu, l’enfant apprend :  • des aptitudes sociales, (comment s’entendre avec les autres, se faire des amis et être respectueux);  • des aptitudes de raisonnement, (comment reconnaître et résoudre des problèmes);  • des aptitudes physiques, (marcher, courir, sauter, se tenir en équilibre, lancer ou  attraper une balle).  Faire semblant est très important pour les enfants. Lorsque les enfants font semblant, ils s’entraînent à des situations de vie réelle. La recherche indique que les enfants qui font semblant :  • ont des aptitudes langagières plus développées;  • ont de meilleures aptitudes sociales;  • ont plus d’imagination;  • sont plus susceptibles de faire preuve de gentillesse envers les autres;  • sont moins agressifs;  • ont une plus grande autorégulation et de meilleures habiletés à la réflexion;  • développent une meilleure maîtrise d’eux-mêmes.  Source : Apprendre à jouer et jouer pour apprendre |

|  |  |
| --- | --- |
| Q | **Comment puis-je aider les enfants à développer l'autorégulation? http://naitreetgrandir.net/DocumentsNG/Fiches/images/20110720-jouer-a-Jean-dit-favoriserait-reussite-scolaire-1.Jpeg** |
| R | L’autorégulation se développe dans une classe où …  L’enfant peut développer son autonomie, ce qu’il désire le plus avant tout   * Choix et décisions avec des limites raisonnables * Conséquences face à ses choix * Pouvoir * Défis * Opportunités pour coopérer avec ses pairs * Responsabilités pour évaluer son travail   L’autorégulation se développe dans une classe où l’adulte :   * établi des routines et différentes stratégies pour la participation * modélise et enseigne des stratégies d’apprentissage et de résolution de problèmes * guide l’enfant dans ses réflexions * guide l’enfant dans ses choix * fourni de la rétroaction positive et spécifique * offre de l’encouragement de différentes façons * invite l’enfant à s’exprimer et discuter de l’autorégulation * fourni des situations pour faire des jeux de rôle * met de l’emphase sur les processus plutôt que sur les productions * encourage l’enfant à voir que les erreurs sont des situations d’apprentissage * implique l’élève pour établir des critères de réussite.   Adaptation de Kathy A. Bodula, PhD, Developing Brains |

|  |  |
| --- | --- |
| Q | Autres stratégies d’appui http://naitreetgrandir.net/DocumentsNG/Fiches/images/20110720-jouer-a-Jean-dit-favoriserait-reussite-scolaire-1.Jpeg |
| R | * Fournir des activités amusantes et intéressantes qui absorbent les enfants * Fournir un horaire illustré et s’y référer régulièrement * Réduire les temps d’attente * Fournir des référentiels visuels qui illustrent l’ordre dans lequel on accompli une tâche (vêtements d’hiver) * Avertir les enfants individuellement avant les transitions * Chanter différentes chansons pour différentes routines ou attentes : «J’ai quelque chose à dire, quelque chose à dire. Chut! Chut ! Chut ! C’est le temps d’écouter. Chut! Chut! Chut! C’est le temps d’écouter.» * Pratiquer les consignes, les routines (se joindre à un groupe, bouger sans faire de bruit * Répéter la consigne avant de procéder à la tâche * Amener l’enfant à découvrir tous les experts dans la classe * Utiliser la règle de trois avant moi. * Règle de 3 minutes pour garder l’attention * Anticiper les situations problématiques * Exiger peu de règlements mais insister sur ceux qui sont importants * Être persistent et constant * Analyser les situations problématiques qui se répètent et ajuster ses interventions * Expliquer quoi faire dans des situations problématiques * Tenir compte de la zone proximale de développement selon Vygotsky :   1) modéliser les attentes,  2) offrir des indices ou des déclencheurs,  3) diminuer graduellement le support de l’adulte au fur et à mesure que les habiletés apparaissent   * Servir de modèle pour reprendre le contrôle de ses émotions, réagir à une frustration * Fournir des occasions pour se pratiquer à développer la tolérance de frustrations * Savoir que les paroles influencent les émotions et que les émotions influencent l’apprentissage et les actions; donc, faire prendre connaissance de l’importance de choisir nos paroles pour mieux influencer nos émotions (par ex. ….quand on remplace «Je ne suis pas capable!» par «C’est difficile, mais je vais y arriver si je continue d’essayer.» * Se parler tout haut (discours personnel) de ce que l’on va faire et comment on va s’y prendre pour surmonter des obstacles, maîtriser certaines habiletés cognitives et sociales et gérer ses émotions; ceci est naturel mais malheureusement disparaît dans le jeu structuré. * Profiter des opportunités abondantes tout au long de la journée pour développer l’autorégulation chez les enfants |

|  |  |
| --- | --- |
| Q | **Comment maximiser les jeux de rôles ? http://naitreetgrandir.net/DocumentsNG/Fiches/images/20110720-jouer-a-Jean-dit-favoriserait-reussite-scolaire-1.Jpeg** |
| R | **Thermomètre :** Amener les enfants à faire une prise de conscience de leurs sentiments en jouant à dramatiser différents sentiments ou réactions à différents contre temps et voir où on se situe sur le thermomètre des émotions.  **A-r-r-r-r fait le tigre : Dramatiser** chacune des étapes pour la résolution de conflits puis simuler une problématique. À un autre temps les enfants peuvent suggérer des situations à dramatiser pour trouver des solutions ou l’adulte peut en suggérer. Il est bon de le faire pour des problématiques qui surgissent dans le groupe mais attention pour ne pas le faire à un moment propice et en changeant les détails pour ne pas humilier quelqu’un.  **Routine de réconfort :** verre d’eau, mouchoir et respiration  Modéliser des actions appropriées pour gérer les différentes émotions |

|  |  |
| --- | --- |
| Q | **Quelles sont les activités, jeux qui favorisent le développement http://naitreetgrandir.net/DocumentsNG/Fiches/images/20110720-jouer-a-Jean-dit-favoriserait-reussite-scolaire-1.Jpeg**  **de l’autorégulation?** |
| R | **Jeux de consignes à l’envers**   * **Feu rouge, feu vert : Une fois que les enfants sont bien familiers avec ce jeu soit de s’arrêter de marcher, danser ou autre quand on dit «Feu rouge» et de poursuivre quand on dit «Feu vert»; fournir un défi supplémentaire en renversant la consigne. Donc, l’enfant bouge quand on dit «Feu rouge» et s’arrête quand on dit «Feu vert».** * **Statue : Enfant bouge, danse ou suit le rythme de la musique ou du tambour que l’adulte utilise et fait la statue quand la musique arrête. Ex. Musique vite=mouvement rapide et musique lente=mouvement lent. Une fois que les enfants sont bien familiers avec ce jeu renverser la consigne (musique vite=mouvement lent).** * **Chef d’orchestre : Les enfants jouent un instrument de musique au rythme du bâton du chef d’orchestre. Une fois que les enfants sont bien familiers avec ce jeu renverser la consigne.** * **Cartable de chansons et comptines : choix, voix, chanter ou bouger vite ou lentement** * **Grimaces : faire des gestes ou actions ridicules pour faire rire et les enfants doivent s’en abstenir. Qui réussi à un tour à faire le clown.** * **Monsieur le loup : marcher à pas de loup, de souris, d’éléphant, avancer selon la consigne**   **Encourager la planification**   * **Avant de se rendre dans un centre, suggérer de planifier où on veut se rendre, pourquoi, avec qui, avec quel matériel et comment on va s’y prendre.** * **Quand on anticipe ce que les enfants vont faire avant l’événement ou la situation et que l’on prépare les enfants, la réussite est plus assurée (par ex. : Plutôt de dire «Ne frappe pas Jean» dire «Mais tes mains dans tes poches ou encore assis-toi sur tes mains».**   **Plutôt de dire : «Coure pas dans le corridor» dire «Tu peux courir dehors, on marche dans le corridor».**  **Plutôt de dire : «Touche pas» dire «Regarde avec tes yeux»** |
| Q | **Quelles sont des stratégies qui aident l’enfant à retourner au calme ? http://naitreetgrandir.net/DocumentsNG/Fiches/images/20110720-jouer-a-Jean-dit-favoriserait-reussite-scolaire-1.Jpeg** |
| R | * Attirer l’attention de l’enfant en se baissant à son niveau, prendre contact avec ses yeux et utiliser des gestes apaisants * Communiquer avec une voix ferme mais douce; être clair et constant * Être empathique afin que l’enfant comprenne que tout le monde se fâche à un moment donné et orientez-les pour exprimer leurs émotions de façon appropriée * Amener l’enfant à respirer par le nez au compte de quatre et d’expirer par la bouche au compte de huit * Visualisation guidée   Voir quelle stratégie est la plus efficace pour l’enfant :   * Pression sur les épaules, sur les bras * Se faire bien enrouler dans une couverture * Marcher, courir * Se bercer * Serrer les mains puis les pieds * Caresse d’ours * Massage de dos, ou massage des doigts et des mains avec de la crème * Brosser avec un gant de bain, une balle, un loofah * Porter des livres lourds * Pousser une brouette ou un meuble de façon sécuritaire * Froisser du papier * Défi de lancer quelque chose sur une cible   Préparer des endroits calmes avec :   * Coussins, sac de fève, animaux en peluche dans un coin * Drap qui couvre une table * Berceuse * Musique douce * Eau tiède dans un bassin, lavabo ou évier * Peinture au doigt avec de la crème à barbe   **Bibliographie :**  **Brodova, E.** Developing Young Children’s Self-Regulation In Kindergarten.  NAEYC, Young Children. March 2008  **Florez, I. R.** Developing Young Children’s Self-Regulation Through Everyday Experiences.  NAEYC, Young Children. March 2011  **Greenwood & Steyn.**  Soutenir le développement de tous les enfants. On Track. 2009 |