

#	Âge et stade	Thème	Titre
15	De 31 à 36 mois	Aider votre enfant à s'adapter	Le saviez-vous? Vous pouvez aider votre bébé à développer son autorégulation.

« L'autorégulation » est une importante aptitude que votre enfant doit apprendre. Les enfants sont plus aptes à apprendre quand ils sont calmes et concentrés. Il est donc important de leur montrer comment contrôler leurs émotions et leurs comportements pour qu'ils puissent gérer tout changement de façon positive. L'autorégulation, c'est être le maître de vos comportements, de vos émotions et de votre attention. Les enfants arrivent à développer cette aptitude quand les adultes responsables et aimants réagissent de façon appropriée à leurs besoins.

- ◆ Les parents peuvent aider leur tout-petit à observer son entourage, à écouter, à comprendre les conséquences de ses gestes, à utiliser des mots et des gestes pour expliquer ses besoins et à résoudre les problèmes. Cela lui enseignera à gérer les obstacles de la vie. Cela l'aidera également à rester calme et alerte, deux conditions très importantes pour l'apprentissage.
- ◆ Quand vous êtes avec votre enfant, minimisez les distractions. N'envoyez pas de messages textes et ne regardez pas la télévision. Concentrez votre attention sur votre enfant.
- ◆ Établissez des limites pour votre enfant et expliquez-lui ce qu'elles sont. Cela l'aidera à établir des limites pour lui-même. Laissez-le exprimer ses sentiments tout en l'aidant à comprendre ceux des autres. Par exemple, si votre enfant prend le jouet d'un autre, dites-lui qu'il n'aimerait pas cela si l'autre enfant prenait son jouet. Expliquez-lui qu'il ne devrait pas faire aux autres ce qu'il ne veut pas que les autres lui fassent. Montrez-lui comment demander le jouet. Ou quoi faire en attendant que le jouet soit disponible. Donnez-lui un autre jouet avec lequel il peut jouer en attendant. Ou expliquez comment deux enfants peuvent jouer avec le même jouet.
- ◆ Essayez de rester positifs dans les situations stressantes. Apprenez à reconnaître ce qui vous stresse. Gérez votre colère et vos autres émotions. Cela aidera votre enfant à gérer les siennes. Votre enfant apprend en vous imitant. Donnez-lui le bon exemple.
- ◆ Assurez-vous que toutes les personnes qui s'occupent de l'enfant aient des attentes similaires. Par exemple, vous pouvez lui dire ce qui suit. « C'est amusant de grimper. Mais, tu ne peux pas monter sur la table. Que tu sois avec maman, papa ou quelqu'un d'autre. Tu pourrais te faire mal si tu tombes. En plus, tu mets des microbes et des poils de chien sur la table. On risque de les manger. Nous irons au terrain de jeux plus tard et tu pourras grimper. »
- ◆ Donnez des choix à votre enfant qui sont acceptables pour vous. Expliquez les conséquences et aidez-le à trouver des solutions. Dites-lui que c'est correct de faire des erreurs et de changer d'idée. C'est ainsi qu'il apprendra de ses expériences.
- ◆ Utilisez des techniques de discipline positive. Apprenez à comprendre le tempérament de votre enfant, ses besoins et ses capacités. Établissez des attentes claires appropriées à son âge. Changez-lui les idées, donnez-lui des choix et aidez-le à résoudre les problèmes.
- ◆ Évitez de crier, de faire des menaces, de frapper et de lui donner une fessée. On sait que ces comportements nuisent au développement du cerveau. Ils feront également monter le niveau de stress de votre enfant. Cela peut nuire à son apprentissage.

#15 suite

- ◆ Il est important de comprendre le niveau de développement de votre enfant. Les enfants très jeunes n'essaient pas d'être difficiles. Ils n'ont tout simplement pas atteint le niveau où ils peuvent comprendre pourquoi vous ne voulez pas qu'ils fassent certaines choses.
- ◆ Ne faites jamais mal à votre enfant physiquement. Si vous le frappez, le pincez ou lui donnez la fessée, il apprendra qu'il peut faire la même chose aux autres. Ne faites jamais mal à votre enfant sur le plan physique ou émotif, dans aucune circonstance. Si c'est nécessaire, placez-le dans un endroit sécuritaire et prenez le temps de vous calmer, en privé. Vous pouvez aussi demander l'aide de votre famille et de vos amis.

Liens

- ◆ *Calme et alerte pour apprendre - Autorégulation*. Centre de ressources Meilleur départ. [www.youtube.com/playlist?list=PLaKKZYInMNkEHL0Dpay9zsi8BfJ4mhcO](http://www.youtube.com/playlist?list=PLaKKZYInMNkEHL0Dpay9zsi8BfJ4mhcO)
- ◆ *Bâtir la résilience chez les jeunes enfants*. Centre de ressources Meilleur départ. [www.meilleurdepart.org/ressources/develop\\_enfants/pdf/BSRC\\_Resilience\\_French\\_fnl.pdf](http://www.meilleurdepart.org/ressources/develop_enfants/pdf/BSRC_Resilience_French_fnl.pdf)
- ◆ Stimulation cognitive – Aidez votre enfant à penser avant d'agir. Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants. [www.enfant-encyclopedie.com/pages/PDF/Stimulation-cognitiveFRmcP.pdf](http://www.enfant-encyclopedie.com/pages/PDF/Stimulation-cognitiveFRmcP.pdf)
- ◆ *Comportement et discipline*. Naître et grandir. [https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1\\_3\\_ans/comportement](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/comportement)