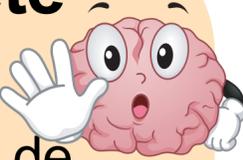


# Comment aider les enfants à réguler leur impulsivité ?

3 jeux d'auto-régulation qui peuvent être proposés aux enfants dès 4 ans afin de réguler leur impulsivité et mieux vivre leurs relations avec les autres.

## 1 Stop et Réfléchis : est-ce que ce que je m'apprête à faire va améliorer les choses ou les empirer ?



Inviter les enfants à faire des pauses avant d'agir et à utiliser ces temps de pause pour se poser une question simple : est-ce que ce que je m'apprête à faire va améliorer les choses ou les empirer ?

Convenir d'un signal avec les enfants afin de leur rappeler ce temps de pause : cela peut être la prononciation des mots "Stop et réfléchis" ou un signe de la main.

-> Avec la pratique, les enfants deviendront capables de se poser la question mentalement avant d'agir ou de parler afin d'adapter leur comportement.

## 2 Une signalisation Stop/ Moins fort/ Encore

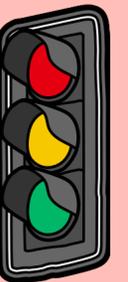


Convenir d'une signalisation graduelle qui indique quand le comportement est OK, quand le comportement a besoin d'être tempéré et quand le comportement doit cesser. Cela peut passer par un feu de circulation.

1/ Reconnaître l'enthousiasme et l'énergie débordante : *Wow, tu es plein d'énergie aujourd'hui et tu as vraiment envie de faire du toboggan. J'ai l'impression que cette énergie a besoin d'être évacuée !*

2/ Utiliser la référence aux feux de signalisation : *L'aire de jeu est une zone Orange, ça veut dire qu'il faut ralentir. Montre moi comment tu fais pour ralentir.*

3/ Rediriger le comportement de l'enfant vers une autre activité : *Tu peux courir dans la zone goudronnée, c'est une zone Verte.*



## 3 La bulle personnelle



Certains enfants ont du mal à comprendre le besoin de distance physique des autres car eux-mêmes ont une tolérance à la proximité physique très grande. Une image peut les aider à faire preuve de moins de maladresse avec les autres : les bulles personnelles que tout le monde a autour de soi.

Quand une personne se rapproche trop d'une autre, elle éclate la bulle de l'autre et cela peut la rendre irritable, triste ou même méchante parfois.

-> Proposer une activité pour illustrer cette idée avec des cerceaux de différente taille. Chaque enfant choisit un cerceau symbolisant l'espace personnel dont il a besoin pour se sentir bien et à l'intérieur duquel personne ne doit pénétrer. Il tiendra ce cerceau avec ses mains au niveau de sa taille et les enfants sont invités à marcher et se rencontrer sans jamais cogner leurs cerceaux.

