

Soutenir l'autocontrôle

Préscolaire

Autocontrôle = la capacité à maîtriser son impulsivité

Un réel défi
pour les 0-5 ans

Grande difficulté
à contrôler
les gestes
et les paroles

Difficulté à
réfléchir
avant d'agir

Rôle des adultes significatifs

L'enfant a besoin d'aide pour développer son autocontrôle. Il a besoin d'être accompagné pour apprendre à s'apaiser.



Astuces

1

Attendre son tour

- Pour aider votre enfant à patienter, donnez- lui des **repères clairs** (ex: après la douche)
- Proposez-lui un **indice visuel** (ex: un sablier)
- Jouez à des jeux qui se jouent à **tour de rôle**

2

Tolérer une frustration

- Quand votre enfant est fâché, **reconnaissez ses émotions**
- Mettez des **limites** s'il est agressif
- Détournez son **attention**

3

Se calmer

- Encouragez votre enfant à faire des **exercices de relaxation**
- Jouez **dehors** pour le laisser dépenser son **énergie**
- Faites-lui faire une **activité** qui lui **fait du bien**

4

Écouter les autres

- Habituez votre enfant à vous **regarder** quand vous lui **parlez**
- Pratiquez son écoute en lui lisant une **histoire** et en lui **posant des questions**

5

Par le jeu

- Jouez à des jeux "**Arrête and Repars**" (ex: la statue)
- Jouez à faire les choses **au ralenti** (ex: courir au ralenti, ramasser les jouets au ralenti)

SYNAPSE
360



Accompagnement
TDA/H & SGT

Pour plus de trucs et astuces sur le soutien de l'attention au préscolaire,
n'hésitez pas à nous contacter!

Sources :

1.L'autocontrôle (naitreetgrandir.com)
2.Soutenir l'enfant à développer son autocontrôle (linkedin.com) JOUSSELME, Catherine et DELAHAIE, Patricia. (2008).
Comment l'aider à... Se calmer et se concentrer. Les éditions Milan.