



10 idées de régulation émotionnelle pour les enfants



ADULTES

Nommer une émotion, et la réguler (crier dans une boîte à cri, sauter...) : *Je suis furieux, je vais souffler, Je suis tellement énervée que j'ai envie de taper, je vais courir dehors pour me défouler.*

PERSONNAGES

Imaginer des personnages (poupées, légo, marionnettes...) en proie à de nombreuses émotions et demander aux enfants ce qu'ils ressentent selon eux.



DESSIN

Demander à l'enfant de dessiner ce qu'il ressent : *Dessine ta colère jusqu'à ce qu'elle disparaisse, tu as le droit de déchirer la feuille et d'appuyer fort avec ton crayon.*

DANSER

S'exprimer par la danse : *Si les papillons dans ton ventre dansaient, à quoi ressemblerait leur ballet ?*

HISTOIRES

Raconter une histoire à partir des émotions ressenties : *Montre moi à l'aide de ces personnages ce qui s'est passé et ce que tu as ressenti, Imaginons un jeu à partir du film d'hier, il fichait vraiment la trouille.*

JACQUES A DIT

Aider les enfants à gérer leur frustration en jouant à Jacques a dit : l'enfant sera d'abord le donneur d'ordres puis le suiveur.

POUPÉE SOUCI

Les poupées tracas viennent du Guatemala. A l'heure du coucher, les enfants confient leurs soucis à des petites poupées faites maison, puis ils les glissent sous leurs oreillers. Au réveil, le souci s'est envolé.

INTERDICTIONS ABSURDES

Permettre à l'enfant de jouer avec des limites : *Pas le droit de rire !, Pas de le droit de cligner des yeux !* Quand l'enfant enfreint ces fausses limites, imaginer une scène loufoque de réprimande.

REPARTIE

Utiliser l'humour : *L'un de nous deux a besoin de crier. Tu veux que je m'en charge ? Je suis sûre que je peux crier plus fort que toi., La moutarde monte au nez de tout le monde. Si nous faisons semblant de glousser jusqu'à éclater de rire pour de bon ?*

JEUX DE CHAHUT

Les jeux de bagarre (ou de jeux de chahut) visent à donner de l'assurance à l'enfant, à l'aider à prendre conscience de son pouvoir personnel. Cela peut être des jeux du type karaté chaussettes (enlever les chaussettes de l'autre), une bataille de coussins ou d'eau, une bataille de pouces ou un jeu de Stop and Go.

