

PRÉSCOLAIRE

## Exemple de soutien au développement des compétences personnelles et sociales

### Reconnaître ses émotions, gérer adéquatement ses frustrations et contrôler ses élans moteurs

Deux semaines après la rentrée scolaire, madame Martine observe que les élèves ont de la difficulté à reconnaître et à nommer leurs émotions. Cela génère des situations difficiles et des conflits en classe. Martine prend l'initiative d'aider ses élèves à mieux gérer leurs émotions. Le contenu **Reconnaître ses émotions, gérer adéquatement ses frustrations et contrôler ses élans moteurs** correspond aux compétences à développer dans son groupe et elle s'en inspire pour élaborer ses activités d'apprentissage.

CONTENU

**PRÉ  
SCOLAIRE**

4 à 6 ans

#### Collaboration des parents

- Martine profite de la première rencontre de parents pour les informer des compétences qui seront développées au cours de l'année.
- Elle leur transmet de l'information et des stratégies pour encourager la pratique de ces compétences à la maison.
- Elle les encourage à participer à des ateliers que l'école animera à ce sujet.

#### Intervention éducative structurée

- Martine choisit la période du matin, alors que les enfants sont bien éveillés et plus attentifs, pour réaliser son intervention.
- Elle s'appuie sur des situations vécues en classe pour alimenter les discussions sur les différentes émotions qui peuvent surgir.
- Elle aborde, à l'aide d'images, les sensations physiques associées aux différentes émotions et aide les élèves à les reconnaître et à les nommer. Ces images sont ensuite affichées au mur de la classe pour que ses élèves puissent s'y référer au besoin.
- Elle leur explique que la colère et la tristesse peuvent parfois provoquer des réactions inadaptées, comme pousser les autres, lancer un jouet, dire des mots blessants, etc. Elle leur explique qu'il est important de s'arrêter et de se calmer avant d'agir pour ne blesser personne, ce qui permet de trouver des solutions adaptées aux problèmes.

- Elle normalise les émotions de la colère et de la tristesse et demande aux élèves de nommer des moyens qui peuvent les aider à se calmer. Elle crée une affiche avec eux et y inscrit les idées à l'aide d'images : prendre de grandes respirations, dessiner, regarder dehors, compter des nuages, imaginer quelque chose qui nous fait plaisir, etc. Le groupe est invité à explorer et à tester les différents moyens.

### **La pratique des apprentissages dans le quotidien et les modélisations par l'adulte**

- Martine encourage ses élèves à identifier et à nommer leurs émotions au quotidien ainsi qu'à les reconnaître chez leurs pairs. Elle utilise les images placées au mur pour les aider.
- Elle utilise aussi l'affiche de moyens pour se calmer installée au mur pour aider les élèves à prendre un temps d'arrêt avant d'interagir avec les autres lorsque des émotions fortes surviennent. Cela leur permet de mettre en pratique les moyens enseignés.
- Elle prend du temps individuel avec les élèves pour les soutenir dans ces apprentissages en fonction de leurs besoins et des situations vécues par chacun.
- Elle s'assure d'utiliser elle-même les moyens devant les élèves afin de les modéliser, par exemple, utiliser le « je » en nommant ses attentes et ses sentiments, identifier ses besoins et ses émotions dans le cadre des situations et des discussions, prendre un temps pour s'arrêter lorsque le besoin se présente pour modérer ses réactions, etc.

### **Collaboration de l'équipe-école et réinvestissement des apprentissages dans le quotidien**

- Au cours d'une rencontre du personnel, Martine informe ses collègues du contenu enseigné dans son groupe.
- L'ensemble du personnel scolaire est encouragé à renforcer ces habiletés chez les élèves, que ce soit les employés de soutien, du service de garde ou de la cafétéria, les surveillants ou les autres enseignants.

- Le service de garde planifie la même activité d'apprentissage avec ses groupes d'élèves. Cela permet aux élèves du préscolaire de pratiquer la reconnaissance des émotions et de gérer adéquatement les frustrations. Pour les plus grands, ce moyen permet de réinvestir les apprentissages faits dans les années précédentes.

### **Valorisation et reconnaissance des compétences et collaboration de la direction**

- Au bout de quelques semaines, Martine voit une différence dans sa classe. Bien que les conflits se produisent tous les jours, ses élèves contrôlent de mieux en mieux leurs attitudes et leurs comportements. Martine prend soin de nommer les bons coups dès qu'ils se présentent.
- Le directeur partage avec le groupe les beaux commentaires reçus et met en valeur les efforts de chacun.
- Un mot est envoyé aux parents pour les informer des améliorations observées en classe et les encourager à poursuivre leur soutien auprès de leur enfant.