

CONSEILS POUR AIDER LES ENFANTS RÉFUGIÉS À COMPRENDRE ET À GÉRER LEURS ÉMOTIONS FORTES ET LEURS COMPORTEMENTS DIFFICILES

Quand les jeunes enfants ont dans leur vie des adultes empathiques, stables, fiables qui leur donnent du soutien, ils sont plus portés à apprendre comment se reconforter eux-mêmes dans les situations stressantes. Lorsque nous aidons les enfants à comprendre et à gérer leurs émotions et leurs comportements, nous favorisons leur développement, leur établissement, leur guérison et leur résilience.

Pour les enfants d'âge préscolaire, il est important de faire ce qui suit :

- Parlez des émotions. Faites savoir aux enfants qu'il est correct d'avoir des émotions fortes, mais qu'il n'est pas correct de faire mal aux autres.
- Portez attention aux émotions des enfants. Remarquez les moments où ils luttent avec des émotions fortes (anxiété, tristesse, colère) et des comportements difficiles, et encouragez-les à exprimer leurs émotions d'une manière positive.
- Reconnaissez et validez les émotions des enfants. Nommez-les et fournissez aux enfants des outils visuels qui les aideront à identifier et à communiquer leurs émotions. Vous pouvez utiliser un tableau des émotions, des charades montrant les émotions, des marionnettes, des livres d'histoire ou des images d'enfants ressentant différentes émotions.
- Même si les enfants ne parlent pas encore, utilisez un programme comme Zones of Regulation et d'autres outils visuels pour aider les enfants à exprimer ce qu'ils ressentent.
- Dites aux enfants que vous êtes là pour les aider à calmer leurs émotions fortes s'ils ont besoin de vous.
- Faites des exercices pour se reconforter et se calmer soi-même, comme de la respiration profonde, visualiser quelque chose de reconfortant, écouter une chanson douce, faire des bulles ou faire du yoga pour les enfants. Lorsque vous montrez aux enfants réfugiés à se reconforter eux-mêmes, vous les aidez à réguler leurs émotions et à maintenir un état de calme alerte qui leur permettra de jouer et d'apprendre.
- Intégrez de l'activité physique dans votre programme de tous les jours. L'exercice réduit le stress et aide les enfants à gérer leurs émotions et leur énergie.
- Donnez aux enfants la possibilité d'exprimer leurs émotions par des activités artistiques et le jeu sensoriel (p. ex. utiliser de la peinture, des crayons de cire, des crayons, du papier, de la glaise, de la pâte à modeler, du sable).
- Fournissez plus de matériel sensoriel dans votre centre. Utilisez une variété de textures dans tous les centres d'activités. Mettez à la disposition des enfants un petit oreiller ou une couverture douce s'ils ont besoin de faire une pause.



- Lisez des histoires ou racontez des histoires aux enfants pour parler des émotions et de la façon dont d'autres enfants gèrent leurs émotions fortes.
- Aidez les enfants à comprendre le lien qui existe entre les émotions, les pensées et le comportement (expliquez le lien aux enfants d'une manière adaptée à leur âge).

Dans votre rôle d'éducateurs et d'aidants :

- Soyez sensible à la culture et souvenez-vous que chaque enfant est différent. Ce qui fonctionne bien avec un enfant pour lui montrer à gérer ses émotions fortes pourrait ne pas fonctionner avec un autre enfant.
- Soyez clair, calme, stable, honnête et authentique. Nous avons tous les jours la possibilité de montrer comment gérer nos émotions. Par exemple, si le comportement d'un enfant vous dérange, souvenez-vous que vous devez assumer complètement vos propres émotions avant de pouvoir gérer en toute sécurité celles des enfants. Prenez une grande respiration et calmez-vous avant de réagir.
- Établissez des limites réalistes et cohérentes pour aider les enfants à se sentir en sécurité. Lorsque les enfants se sentent en sécurité, ils sont moins portés à adopter des comportements difficiles pour tester les limites.
- Agissez avec beaucoup de patience et de compréhension. Gardez à l'esprit que lorsqu'un enfant a été traumatisé, son comportement est souvent ancré dans la peur ou dans le deuil. À ces moments là, les enfants traumatisés NE PEUVENT PAS faire autrement. Ce n'est pas qu'ils refusent de se comporter différemment. Ce n'est pas qu'ils sont têtus. Ils ont une réaction physique à un déclencheur. Il est possible que le personnel de votre programme ait besoin de soutien pour aider un enfant à traverser un moment où il n'arrive pas à gérer les déclencheurs, ses émotions et ses comportements.

Faites votre possible pour constamment répondre aux besoins physiques des poupons et des bambins. Le mieux est de prévoir les besoins des enfants avant qu'ils ne deviennent troublés.

Cela suppose :

- D'observer attentivement les enfants et d'apprendre à les connaître. Parlez à leurs parents, si c'est possible, pour connaître leurs routines habituelles.
- De créer un milieu réconfortant. Les bruits forts sont de puissants rappels des traumatismes pour les poupons et les bambins. Créez un milieu aussi réconfortant que possible, avec un éclairage doux et des voix calmes.
- De prendre votre temps et d'utiliser des textures et des mouvements pour calmer et réconforter les bébés.
- De porter attention aux signaux non verbaux des poupons et des bambins.

