

Comprendre l'accumulation de frustration

Les sources de frustration surviennent quotidiennement. Ce document présente un assortiment d'idées, de jeux et de stratégies que les adultes peuvent utiliser afin d'aider les enfants à s'exprimer et à se réguler.



Ces renseignements constituent un recueil de suggestions concertées qui ont été élaborées par des techniciens et des éducateurs en service de garde de la Commission scolaire Riverside lors d'un atelier qui a été animé par Madame Martine Demers, conseillère en comportement.

Jouer avec les émotions

- Jeux de rôle, les charades des émotions
- Jeux de cartes de correspondance et le jeu éducatif « *Jouons avec les émotions : Sens dessus dessous* »
- Bingo des émotions
- Fabrication de marionnettes et création de sketches
- Théâtre et costumes
- *Pictionary* portant sur les émotions – Dessiner des visages et faire deviner les autres
- Jeu « *Qu'est-ce que tu préfères?* »
- Créer des « *affiches d'activités communautaires* », soit des vidéos et des jeux propres à différents groupes d'âge

Respecter l'espace personnel

Une source de défi continue pour certains élèves. Voici quelques activités qui peuvent s'avérer bénéfiques :

- Spectacles de marionnettes concernant l'espace personnel
- Activités artistiques divisées par aire ou par zone, où chacune dispose de matériel ou de couleurs différentes
- Apprentissage relatif aux diverses cultures
- Danse sociale, yoga, gymnastique, des vidéos « *Just Dance* »
- Aménager différentes stations de travail, de tranquillité et de jeu
- Cerceaux, cordes à danser et coussins pour des places assises individuelles
- Badminton, courses et jeux de relais
- Jeux de société qui consistent à ce que deux enfants soient placés un face à l'autre (échecs, dames, Puissance 4, etc.)
- Jeux de tague sans contact – emploi de cerceaux, le jeu « *les lapins dans leur terrier* » et le jeu du dandinement
- Jeux de construction dans un espace désigné, soit avec des blocs LEGO, Pailles et nœuds de jonction, ' *K'Nex* ' ou *Plus-Plus Midi*
- Sports d'équipe – Démonstration, soutien et rappel

Bien entendu, il s'agit d'une démarche constante, et pour certains élèves ce processus sera abordé et soutenu au cours de ses années de niveau primaire.



Tourbillon d'émotions de Janan Cain

Une ressource précieuse à lire et dont une discussion peut s'ensuivre.

Et le lapin m'a écouté de Cori Doerrfeld

Les enfants adoreront associer les émotions aux animaux.



Nommer, sentir et jouer davantage avec les émotions

Offrir un ensemble d'opportunités et de ressources est essentiel pour engager la créativité, réduire la vulnérabilité et amorcer l'expression.

- Dessiner des silhouettes sur une grande banderole de papier et colorier ou peindre diverses sections afin d'illustrer la manière dont les enfants ressentent certaines émotions
- Créer des monstres ou des personnages à partir d'assiettes en carton
- Concevoir votre propre jeu de ' HedBanz ', soit un ' HedBanz 'des émotions! Quelle émotion suis-je ?
- Laisser place à l'improvisation et à l'imitation de quelque chose
- Du yoga relaxant et l'utilisation de ballons d'exercice aux textures variées
- Élaborer un jeu de découverte relatif aux textures (cacher plusieurs objets aux textures différentes dans un sac en tissu et ensuite, de demander aux enfants d'insérer leur main dans ce sac pour retirer un objet. Ils le toucheront, le décriront et ils expliqueront la sensation éprouvée)
- Le stationnement des émotions – Des pictogrammes d'émotions se trouvent d'un côté du stationnement, et des moyens concrets pour les libérer se situent du côté opposé
- Danser et bouger sur différentes musiques – Quelles sont les émotions qui habitent l'enfant au moment de l'écoute ? Quel style de musique aime-t-il quand il se sent enthousiaste, triste, fatigué ou heureux ?
- Les entretiens individuels sont souvent utiles et ils devraient être privilégiés dans la mesure du possible
- Disposer de fiches visuelles illustrant une diversité d'émotions
- Chercher à transformer les émotions en les exprimant - en « remplissant son seau »
- Composer des chansons et de la musique, notamment en essayant différents rythmes et séquences qui traduisent une variété de niveaux d'énergie émotionnelle

Littérature pour enfants qui se rapporte aux émotions

- **Dans mon petit cœur** de J. Witek et C. Roussey
- **La coccinelle mal lunée** d'Eric Carle



- **Ma mère exagère!** de Robert Munsch. Plusieurs autres titres de cet auteur sont fascinants pour traiter d'une panoplie d'émotions
- **L'arbre généreux** de S. Silverstein
- **Le bisou secret** de A. Penn (d'autres livres de cette auteure sont également pertinents et valides)
- La collection de livres de **Franklin la tortue** de P. Bourgeois (plusieurs livres aux thèmes divers)



Des activités de motricité fine qui serviront à distraire et à apaiser

Il est primordial d'être en mesure de pouvoir « interpréter » les besoins de nos élèves. À vrai dire, cela nous permet de leur assigner des interventions qui leur seront à la fois pertinentes et significatives. Ce faisant, ils seront conscients et ils sentiront que nous les comprenons véritablement.



- Du matériel pour dessiner ou gribouiller
- Des outils de manipulation – Détenir une gamme de ces articles ou avoir des objets qui affichent des textures variées
- Des jeux de construction – Par exemple, des blocs LEGO ou Plus-Plus Midi. En fait, il s'agit d'activités qui peuvent être entamées en un jour donné, et poursuivies au cours d'une autre journée et ce, spécialement lorsque nous sommes en présence d'un élève qui nécessite cette modalité d'intervention de soutien sur une base quotidienne
- Des projets de tricot, de tricotin et de tissage. Il s'agit de projets individuels qui peuvent se prolonger
- Des jeux de cartes à 1 ou 2 joueurs (tout dépendant, si l'élève est apte à être en compagnie d'autrui à cet instant précis)
- Des jeux d'échecs ou de Blokus qui constituent des jeux de stratégie à 2 joueurs, et qui se déroulent dans une atmosphère de tranquillité
- Des balles anti-stress faites maison
- Des carnets à croquis
- De la pâte à modeler (PLAY-DOH)
- Des bouteilles « Recherche et Trouve »
- Des mandalas et des pages à colorier

- Des bracelets élastiques *Rainbow Loom* »
- Des casse-têtes
- Écouter de la musique
- Dessiner sur des tableaux blancs
- Des petits bricolages
- Du sable magique (cinétique)



- Des jeux Tangram
- Des blocs et des cartes Architek
- Des pages points à relier
- Des jeux de numéros
- Création avec du fil et des billes

- Des mots cachés. Certains sites Web vous proposent de développer votre propre modèle. En outre, il est possible de le concevoir en utilisant des mots qui portent sur différents thèmes et en appliquant divers niveaux de difficulté
- Confection d'origamis. L'Internet offre une collection de feuilles imprimables qui rendent la conceptualisation d'origamis aisément accessible
- Des jeux de dés composés de dés géants en mousse
- Du papier bulle pour écraser avec les mains ou pour piétiner avec les pieds
- Des feuilles de traçage de lettres, de chiffres, de formes, etc.
- Un cube *Rubik* et une balle casse-tête *Orbo*

Le fait de trouver ce qui intrigue et aide un élève est fondamental à notre aptitude à pouvoir répondre adéquatement à ses besoins.



Du matériel et/ou des fournitures que vous gardez à la portée de la main, qui s'avèrent utiles... et qui peuvent également être employés de manière créative!

- Des cartes aide-mémoire ponctuelles (Ignorer, S'excuser, En parler, Éviter, Obtenir de l'aide, Chacun son tour, Avoir recours au hasard, Partager, Utiliser l'humour, Reporter à plus tard, Faire des compromis, Négocier)
- Du matériel pour le coloriage et le dessin (à utiliser en tant que sources de distraction et d'expression émotionnelle)
- Une gamme d'objets de manipulation (sensoriels)
- Un jeu de cartes UNO



- Des casse-têtes de tailles variées
- Des mandalas aux thèmes différents



- De la pâte à modeler PLAY-DOH pour manipuler avec les mains
- « Tu as du courrier ! » (une enveloppe contenant un message qui est livrée par un élève à un autre éducateur ou à un technicien, dans le but de lui accorder une pause)
- Du papier bulle qui fait Pop, Pop, Pop quand il est écrasé ou piétiné! Cet exercice est excellent pour les mains ainsi que pour les pieds.
- Accorder un « laissez-passer » aux élèves qui requièrent une pause de leur groupe

- Un jeu de cartes incluant le manuel d'instructions pour divers jeux possibles à 1 et 2 joueurs
- Le jeu de dilemme « Qu'est-ce que tu préfères? », avec l'option de « regarder les deux côtés de la médaille », pour favoriser la communication
- Un jeu de charades sous forme de cartes
- Un jeu *Pictionary*
- Un jeu *Puissance 4*
- Une sphère labyrinthe
- Un jeu de dames



- Du sable magique
- Des animaux en peluche pour serrer et se reconforter
- Des sabliers sensoriels en gel coloré – regarder les bulles tomber ou les compter au fur et à mesure qu'elles descendent
- Des casques d'écoute à suppression du bruit



- Des photos d'animaux de compagnie (le fait d'avoir plusieurs photos permet aux élèves d'établir un lien, les distrait de leur frustration ressentie, et favorise une discussion qui est moins empreinte de vulnérabilité)
- Jeux de dominos (classique, triangulaire ou avec des images)
- Des marionnettes au doigt (modèles pour les colorier et les fabriquer)

Lorsque l'énergie déborde au sein du groupe, qu'est-ce qui contribue à préserver la sécurité et à revenir à un niveau d'énergie qui est propice à tous?

- Dire à voix haute : « Si vous m'entendez, tapez des mains 3 fois, faites-moi signe et regardez-moi »
- Allumer et éteindre les lumières
- Faire des « pauses actives » ou avoir recours à « GoNoodle » (courtes activités qui permettent à l'enfant de bouger d'une manière amusante) pour libérer le surplus d'énergie
- Chuchoter de façon à capter leur attention
- Procurer du temps supplémentaire à l'extérieur ou dans le gymnase)

- Amener les enfants au gymnase ou à l'extérieur pour se défouler (changer d'environnement est essentiel)



- Se servir de la musique dans le but de libérer davantage d'énergie ou pour la tempérer
- Jouer à « Jean Dit » en leur faisant exécuter de grands mouvements

- Cesser l'activité en cours, discuter avec les élèves, les aider à « se secouer », changer de jeu, décerner des exercices de respiration
- Mettre une vidéo « Just Dance » sur un tableau blanc interactif
- Répartir les enfants en sous-groupes, et mettre en place des stations assignées, plutôt que de favoriser des activités menées en de large groupe





Des activités suscitant des grands mouvements

- Au gymnase – course à pied, parcours à obstacles, corde à danser, course de relais, jeu de tague, rebondir sur des ballons, trottinette, gymnastique, escalade (si disponible), basketball, soccer, hockey, établissement de diverses stations - offrir aux élèves différentes options parmi lesquelles ils peuvent choisir.
- Pauses actives prévues qui entrecoupent les activités planifiées (en cas de pluie, surtout lors de jours consécutifs !!!), notamment du yoga, des vidéos « *Just Dance* », des brèves activités « *GoNoodle* », etc.
- À l'extérieur – lancer des balles de tennis contre le mur, le soccer crabe, le ballon chasseur, le jeu de soccer baseball à trois jambes, les courses de relais, les courses à obstacle.
- Jeux spécifiques – « *Jean Dit* », la tague gelée, le jeu de baby-foot humain, le jeu de balle va-et-vient, le jeu de balle 7-Up, les cerceaux musicaux, le drapeau, souffler plein de ballons et créer une tour avec ceux-ci pour les faire éclater par la suite!



Les interventions se poursuivent au bureau du TES. Vous trouverez ci-dessous des stratégies qui se sont révélées efficaces :

- Accueillir l'élève en l'invitant chaleureusement à se joindre à vous
- Lui procurer un lieu silencieux et paisible, et du temps pour qu'il soit apte à se remettre de la situation à laquelle il a été confronté
- Quand il est stabilisé, entamez une conversation avec lui, tout en prenant soin que ce soit en retrait de ses pairs.
- Disposer d'une note de l'éducateur, décrivant l'incident, constitue un excellent point de départ.
- Recueillir des renseignements auprès de l'élève quant à sa perception des événements.
- L'aider à nommer les émotions suscitées. Attendez-vous à ce que plusieurs de celles-ci soient confuses, ou qu'il soit incapable de les identifier!
- Fournir un endroit calme où il peut se retirer pour prévenir de nouveaux incidents.
- Si possible, organisez une discussion relative à la résolution de problèmes avec toutes les parties impliquées.
- Lui accorder du temps pour réfléchir à des solutions potentielles, pour examiner les avantages et inconvénients de ces options, préalablement à la détermination de l'intervention qui sera implantée.
- Informer les parents des circonstances, préciser la nature des émotions et la gravité de la situation, et solliciter leur collaboration pour qu'ils initient un échange avec leur enfant.
- Dans les jours qui suivent, il est recommandé de consulter les élèves concernés pour savoir comment la situation évolue. Des progrès? Des problèmes persistants? Faire un suivi si nécessaire.
- Pour les élèves qui vivent des situations récurrentes ou qui éprouvent des difficultés considérables quand ils sont en de larges groupes, il serait approprié de disposer d'objets privilégiés qui leur permettent de se réguler, ou d'activités qu'ils aiment faire tandis qu'ils se trouvent au bureau du TES. Cette façon de procéder est sécurisante et elle agit à titre préventif.
- Il peut être souhaitable pour certains élèves de prendre des pauses pour éviter les stimulations et les bruits environnants afin qu'ils deviennent capables de mieux se maîtriser et de gérer leurs émotions adéquatement
- Offrir des laissez-passer « *Aller au bureau du TES* » aux élèves qui nécessitent un répit du groupe, que ce soit occasionnellement ou quotidiennement.
- Planifiez une visite dans la « *classe d'accueil/filet* », si vous remarquez qu'un enfant rencontre des difficultés continues ou lorsqu'il y a un suppléant. Cette mesure est une modalité d'intervention qui est bénéfique pour certains élèves.
- Mettre à la disposition des objets de manipulation (sensoriels) pour aider à atténuer l'anxiété et l'énergie de frustration.
- Proposer des activités individuelles de type « *temps de répit* » qui devraient être utilisées à titre de moyen pour aider un élève à se recentrer.



- Pratiquer l'écoute active quant aux faits et émotions en jeu. Normaliser les sentiments qui sont exprimés, nommer les aspects de la situation pour permettre de clarifier et comprendre ce qui s'est produit.
- Expliquer à l'élève que vous et les adultes de votre équipe, serez toujours présents pour en prendre soin, le protéger et l'aider à surmonter les circonstances difficiles. Il saura donc qu'il peut se fier à vous.
- Lui rappeler qu'il est normal de commettre des erreurs. Tentez de solliciter ses bonnes intentions pour essayer une nouvelle approche quand il quitte votre bureau, aujourd'hui et pour les jours à venir.
- Le remercier d'avoir accepté de partager son expérience avec vous. En effet, cela peut être éprouvant pour plusieurs enfants.



Le travail avec les enfants s'avère être l'une des expériences les plus enrichissantes qui soit. À vrai dire, il engendre tellement de moments précieux et empreints de tendresse.

Cependant, il importe de souligner que les enfants ont également le pouvoir de déclencher une multitude de réactions et de sensations au plus profond de notre être.

Il ne faut pas oublier qu'il est primordial de prendre le temps nécessaire pour s'occuper de soi, de manière à ce que nous soyons à notre meilleur lorsque nous devons nous occuper d'eux ainsi que pour les aider à se développer en des individus remarquables!

Voici quelques suggestions qui ont été partagées par les éducateurs, et qui leur permettent de demeurer « *au sommet de leur forme* » :

- Parler avec des collègues des difficultés rencontrées, demander de l'aide, rechercher activement des idées et d'autres modalités d'intervention à expérimenter dans le contexte de situations difficiles. Il est essentiel d'être entouré de personnes qui se soucient de ce que vous dites !
- Savoir que vous pouvez orienter un élève pour une visite dans un autre groupe afin de vous offrir, à vous et à votre groupe, une pause lors de journées plus problématiques (ce qui permet de partager le « poids » des élèves dérangeants).
- Prendre de longues et grandes respirations, et se recentrer.
- Employer des stratégies personnelles, tout en tenant compte des événements à venir. Notamment, de se préparer à la prochaine activité ou au lendemain.
- Discuter avec d'autres membres de l'équipe-école, dont le TES et l'enseignant, pour trouver des stratégies supplémentaires adaptées à des élèves précis.
- Dans le cadre de situations contraignantes, de demander à un collègue d'intervenir et de vous remplacer, pour que vous puissiez vous retirer et vous accorder quelques moments de répit.
- Utiliser des objets de manipulation (sensoriels) et des stratégies qui vous sont bénéfiques.
- Prendre une marche, courir ou faire du vélo pour se ressourcer, et profiter d'une période de loisir et de détente pour soi.
- Prendre le temps de savourer vos passe-temps favoris ou de vous consacrer à de nouveaux! Prévoir du temps pour vous y adonner.
- Écrire ses pensées, ses émotions et ses réflexions dans un journal intime, faire des croquis et des dessins.
- Faire du yoga et des étirements pour relâcher les muscles qui sont tendus.
- Cuisiner vos mets préférés et les déguster avec votre famille, vos amis et vos élèves.
- Écouter de la musique et se laisser aller à chanter vos chansons favorites.
- Veiller à vous reposer suffisamment.
- Prendre le temps de rire avec sa famille et ses amis, et tenter de trouver l'humour dans certaines situations. Un bon rire peut modifier les perspectives!

