

# Moi, toi, nous

## Apprentissage socio-émotionnel pour les enfants de 2 à 5 ans et leurs adultes

**Cette trousse est remplie d'idées pour aider votre enfant à développer et mettre en pratique ses compétences socio-émotionnelles.**

### Qu'est-ce que le développement socio-émotionnel ?

C'est la façon dont les enfants apprennent...

- À se comprendre eux-mêmes
- À développer des relations sociales avec les autres
- Être indépendant et faire les bons choix

### Quelles sont les compétences socio-émotionnelles des jeunes enfants ?

Ce sont des compétences importantes, comme apprendre à...

- Comprendre ce qu'ils ressentent et l'exprimer
- Comprendre ce que les autres ressentent
- Gérer les émotions intenses et contrôler ses comportements
- Montrer aux autres que vous partagez leur peine
- Bien travailler avec les autres en suivant les instructions, et à tour de rôle
- Résoudre ses propres problèmes

Les enfants ont besoin de solides compétences socio-émotionnelles pour la vie quotidienne et la réussite scolaire. Ces compétences fournissent aux enfants les outils dont ils ont besoin pour être eux-mêmes. Ils aident également les enfants à se faire des amis et à devenir doués pour travailler, jouer et apprendre ensemble.

Toutes les compétences socio-émotionnelles prennent du temps à apprendre, et il est important de commencer lorsque les enfants sont jeunes. Même les bébés développent ces compétences ! Votre enfant peut pratiquer ces compétences à travers le jeu et les interactions quotidiennes. Mais il a aussi besoin de votre amour, de votre soutien et de votre patience !

### Contenu de la trousse

- Elle contient beaucoup de matériel que les adultes et les enfants peuvent utiliser ensemble
- Des fiches d'activités pour vous donner des idées sur la façon de mettre en pratique les compétences socio-émotionnelles avec votre enfant





## Conseils pour l'utilisation de cette trousse (et pour la mise en pratique des compétences socio-émotionnelles, de façon générale !)

- **Passez du temps avec votre enfant.** Les activités de cette trousse sont destinées à être faites ensemble par les adultes et les enfants. Asseyez-vous par terre et jouez avec votre enfant. Montrez de l'intérêt pour ce que fait votre enfant.
- **Laissez-le explorer.** Plusieurs enfants ont besoin de temps pour explorer le matériel avant d'essayer une activité spécifique. Laissez votre enfant jouer avec le matériel de la trousse. Lorsque vous pensez qu'il est prêt, essayez l'une des activités indiquées sur les fiches d'activité.
- **Suivez vos routines.** Les jeunes enfants se sentent en sécurité et prêts à apprendre lorsque vous suivez une routine. Les heures de jeu, les heures de repas et les heures de coucher régulières sont importantes – ainsi que l'expression totale de ses émotions, attendre son tour et suivre les instructions. Essayez d'être constant dans vos routines. De nombreux changements peuvent rendre l'apprentissage de nouvelles choses encore plus difficile.
- **Encouragez votre enfant.** Les compétences socio-émotionnelles ne sont pas faciles. Votre enfant pourrait ne pas réussir quelque chose la première fois. Félicitez-le lorsque vous le voyez prêt à essayer quelque chose maintes fois.
- **Essayez d'être patient.** Chaque enfant développe ses compétences socio-émotionnelles à son propre rythme. Et de nombreux adultes demandent aux enfants de faire des choses avant qu'ils ne soient vraiment prêts. Respirez profondément et laissez votre enfant s'entraîner.
- **Exprimez vos émotions.** Tout le monde éprouve des émotions. Parlez de ce que vous ressentez. Donnez des exemples de manières saines d'exprimer vos propres émotions.
- **Soyez amusants.** Racontez des blagues, faites des danses amusantes et riez. Passer du bon temps ensemble permet de tisser des liens solides.
- **Faites des pauses.** L'apprentissage des compétences socio-émotionnelles est un travail difficile. Si votre enfant ou vous-même avez besoin d'une pause, faites-en une !
- **Suivez les intérêts de votre enfant.** Les fiches d'activités de cette trousse suggèrent quelques activités à essayer. Mais il y a plein d'autres façons de faire les choses. Remarquez ce qui intéresse votre enfant et suivez son intérêt !

### Le jeu est important !

Le jeu est le meilleur moyen pour les enfants de mettre en pratique leurs compétences socio-émotionnelles. En jouant seul, à côté ou avec d'autres, les enfants apprennent à se connaître et à découvrir le monde dans lequel ils vivent. Ils...

- Explorent les émotions
- Développent la confiance en soi en faisant leurs propres choix et en faisant les choses à leur manière
- Grandissent à partir de leurs erreurs et de leurs succès
- Apprennent à connaître les autres
- S'exercent à voir les choses du point de vue des autres

Le jeu est un outil puissant en matière d'apprentissage.