

Contribuer à l'amélioration de la gestion du stress et de l'anxiété chez les enfants en apprentissage du français.

Partie 1 (partie 2, nov. 2018)

Cette capsule Pluri-Pluri est inspirée de Revue préscolaire, Vol. 55, n°3, été 2017



Gérer les agents stressseurs quand on a 4 ou 5 ans.

L'entrée en maternelle est source d'excitation pour la plupart des enfants. Elle génère également du stress puisqu'elle implique de faire face à beaucoup de nouveauté et d'inconnu. La transition et les adaptations qui en découlent sont autant d'agents stressseurs auxquels les enfants sont soumis. **Pour les enfants en apprentissage du français, des agents stressseurs supplémentaires se superposent à ceux auxquels sont confrontés les petits francophones nés au Québec, au risque de générer un surplus de stress et d'anxiété.** Il est donc important de les aider à traverser les premiers mois plus sereinement et de leur apprendre à développer des attitudes qui favorisent l'apaisement. Il va sans dire que l'amélioration de la gestion du stress et de l'anxiété est bénéfique pour tout le groupe et pour l'enseignant.e.

Pourquoi ?

Si vous vous êtes déjà rendu.e dans un pays dont vous ne connaissiez ni la langue ni l'alphabet, vous avez eu un petit aperçu de ce que peut être une immersion dans un milieu allophone et difficilement compréhensible. Vos enfants en apprentissage du français vivent cet inconfort tout au long de leur journée, tout en devant s'adapter au fonctionnement de l'école, de la classe, du service de garde et parfois du transport scolaire.

Si beaucoup d'enfants trouvent en eux les ressources nécessaires pour affronter chaque journée malgré les exigences liées à leur statut de jeune enfant nouvellement entré à la maternelle, d'autres peuvent adopter des comportements inappropriés, dérangeants ou non, qui sont l'expression d'un mal-être qu'ils sont dans l'impossibilité de verbaliser.

Il est donc important de les aider à traverser les premiers mois plus sereinement, et de leur apprendre à développer des attitudes qui favorisent l'apaisement.

Comment ?

- * **Les programmes de formation 4 et 5 ans de l'éducation préscolaire** permettent d'observer et de travailler le développement de compétences affectives, sociales et langagières qui contribuent à l'amélioration de la gestion du stress et de l'anxiété chez les enfants en apprentissage du français. (Voir tableau à la fin de la capsule)
- * En tant qu'enseignant.e, il est important de développer des attitudes éducatives et des comportements positifs, au-delà du type d'activités mises en place pour permettre aux enfants de se développer dans tous les domaines visés par le programme d'éducation préscolaire. Attitudes et comportements sont d'autant plus importants face à des enfants avec qui la communication est difficile :

Attitudes favorables	Éduquer avec ouverture, souplesse Offrir un cadre sécurisant Donner de l'amour Être chaleureux.euse Créer des émotions positives Faire preuve d'indulgence, de compréhension	Comportements favorables	Sourire Offrir une présence attentive Réconforter Prendre dans ses bras Rassurer Donner des signes d'encouragement (pouce en l'air, tape dans la main, etc.) Parler doucement Pardonner
-----------------------------	---	---------------------------------	--

Éduquer positivement ne signifie pas que tout est permis pour les enfants. Il s'agit de poser un encadrement, des règles claires et des limites. Il est important d'intervenir positivement et, surtout, d'éviter les repréailles, le dénigrement, le rabaissement, l'humiliation, le rejet, le mépris, la comparaison et l'absence de réponse aux besoins affectifs.

Gardez en tête qu'il peut nous arriver d'adopter des comportements défavorables et de commettre des erreurs. Il importe de voir ces pertes de maîtrise de soi comme des occasions d'apprendre d'un côté comme de l'autre. Ce qui est néfaste pour les enfants, c'est surtout la répétition à long terme.

Pour conclure

Aider un enfant à gérer son stress et son anxiété est un défi. Le chemin peut sembler long et sinueux, d'autant plus qu'il peut être nécessaire de faire un travail sur soi pour dépasser les irritants que la situation peut générer. Souvenez-vous qu'il s'agit de chercher ce qui convient le mieux selon le contexte d'une situation particulière. Mais par-dessus tout, la chaleur humaine, le réconfort, le calme et les mots doux sont essentiels au bien-être de l'enfant et au vôtre!

Le mois prochain, nous verrons comment les TIC peuvent apporter un soutien important de par la richesse des informations et des outils accessibles sur internet.

Utiliser les programmes de formation 4 et 5 ans de l'éducation préscolaire pour travailler le développement de compétences affectives, sociales et langagières qui contribuent à la l'amélioration de la gestion du stress et de l'anxiété chez les enfants en apprentissage du français.

Domaine affectif	Domaine social	Domaine langagier
Construire son estime de soi / Affirmer sa personnalité	Vivre des relations harmonieuses avec les autres / Interagir de façon harmonieuse	Communiquer en explorant le langage oral et écrit / Communiquer en utilisant les ressources de la langue
Reconnaître ses besoins / Répondre à ses besoins physiques, cognitifs, affectifs et sociaux	Prendre contact avec les autres / S'intéresser aux autres, reconnaître des similitudes et des différences	Interagir verbalement et non verbalement / Démontrer de l'intérêt pour la communication
Reconnaître ses caractéristiques propres / Partager ses goûts, sentiments et émotions	Créer des liens avec l'adulte / Entrer en contact avec les autres	Élargir son vocabulaire et varier ses énoncés / Comprendre un message
Expérimenter l'autonomie / Faire preuve d'autonomie	Créer des liens avec les autres enfants / Collaborer avec les autres	Explorer l'aspect sonore de la langue (conscience phonologique) / Produire un message et utiliser un vocabulaire approprié
S'engager dans des expériences positives / Développer sa confiance en soi	Participer à la vie de groupe / Participer à la vie de groupe	
Réagir avec fierté	Intégrer progressivement les règles de vie / Participer à l'élaboration des règles de vie de groupe	
Exprimer et réguler ses émotions	Résoudre des différends / Appliquer une démarche de résolution de conflits	
	Réguler son comportement	

En vert, éducation préscolaire 4 ans

En bleu, éducation préscolaire 5 ans