



EN

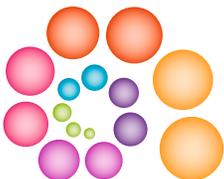
pratique

Une ressource pour réfléchir :
Favoriser la santé mentale des
enfants

1 Songez au rôle que vous jouez en faveur de la santé mentale des enfants dans votre pratique

Pensez-vous que vous favorisez constamment la santé mentale et le bien-être des enfants auprès desquels vous travaillez? Faites un remue-méninge et dressez la liste des améliorations que vous pouvez apporter à votre approche en faveur de leur santé mentale.

- **Connaissez-vous bien les enfants qui vous sont confiés?** Que pouvez-vous faire pour renforcer vos relations avec eux?
- **Réfléchissez à vos connaissances sur le développement du cerveau et l'autorégulation.** Quels sont les domaines de connaissances que vous aimeriez renforcer pour soutenir les enfants dans votre pratique? Réfléchissez à votre compréhension du stress et de son impact sur les enfants.
- **Quelles stratégies utilisez-vous pour soutenir les enfants?** Réfléchissez aux façons dont vous répondez à leurs besoins et les aidez à s'autoréguler? Que leur dites-vous et que faites-vous?
- **Quels sont les facteurs de stress dans le milieu?** Quelles stratégies avez-vous mises en place pour gérer le stress et adapter votre comportement?



oepe

ordre des éducatrices
et des éducateurs
de la petite enfance

2 Observez les enfants dans votre milieu d'apprentissage

Identifiez certaines causes de stress. Quels sont ses effets sur les enfants?

Quelle influence votre milieu d'apprentissage a-t-il sur la santé mentale des enfants?

Comment pourriez-vous le modifier pour favoriser davantage leur santé mentale et leur bien-être? Y a-t-il des choses à ne pas changer?



Passez à l'action!

3 Soyez intentionnels et attentifs

Prendre le temps d'observer l'environnement, le comportement des enfants et de réfléchir à votre rôle auprès d'eux est essentiel pour leur offrir un environnement propice à leur santé mentale. Faites des recherches, accédez à des ressources et demandez l'appui de vos collègues pour vous assurer d'utiliser des stratégies favorables et de créer des milieux d'apprentissage positifs pour les enfants.

Pour améliorer le milieu d'apprentissage dans lequel vous exercez ainsi que vos interactions avec les enfants qui vous sont confiés :

- Favorisez l'attachement, des relations attentives et l'autorégulation;
- Encouragez l'autonomie et une prise de risques raisonnable;
- Offrez aux enfants des expériences d'exploration stimulantes et des occasions de créer des liens avec la communauté.