

Gestion de la colère

Précolaire



La colère est une **émotion normale**. Les enfants ont besoin d'être accompagnés pour apprendre à mieux la gérer.

Certains enfants peuvent avoir des crises fréquentes en raison de leur tempérament affirmé ou de leur faible tolérance à la frustration.

Les crises surviennent souvent lorsqu'un enfant:

- Ne peut pas faire ce qu'il souhaite;
- Doit faire quelque chose dont il n'a pas envie;
- Est dépassé par un sentiment d'impuissance, de frustration, de colère, d'anxiété ou de peur;
- Est fatigué, a faim, est excité ou ne se sent pas bien;
- Ne réussit pas à faire quelque chose qu'il souhaite accomplir tout seul;
- Manque de mots pour s'exprimer;
- A découvert par expérience qu'une crise lui permet d'obtenir ce qu'il désire;
- Souhaite avoir de l'attention;

COMMENT FAIRE FACE AUX CRISES

Essayer d'apaiser et de calmer

Nommer son émotion, mais n'insistez pas. Il n'est probablement pas en état de vous écouter.

Observez-le de loin

C'est normal de vivre de la colère on peut donc le laisser vivre son émotion sans intervenir, sauf pour assurer sa sécurité.

Gardez votre calme pendant la crise

Vous emporter contre votre enfant ne ferait qu'aggraver les choses. Ainsi, si vous haussez le ton, il criera plus fort, sans compter que vous risquez aussi de l'effrayer.

Attendez le retour du calme

Lorsque votre enfant est en crise, il n'est pas disponible pour parler. Lorsqu'il est calme, aidez-le à parler de ce qui s'est passé, de ce qu'il a ressenti et de la cause de sa colère. S'il ne parle pas encore, faites-le pour lui.

Ne mettez pas votre enfant en retrait

Lorsqu'il fait une crise de colère, cela pourrait l'angoisser. Restez dans son champ de vision, car il est probablement aussi bouleversé que vous par ses propres réactions.

Ne pas céder

Même si c'est très tentant de lui donner ce qu'il veut quand il vous frappe et hurle en public. Même si vous ne cédez qu'une ou deux fois, vous lui apprenez que ses excès de colère sont un moyen efficace d'obtenir ce qu'il veut.

Ne vous souciez pas de ce que pensent les gens

Concentrez vous sur la meilleure manière d'affronter la situation et rappelez-vous que les parents parfaits n'existent pas.

PRÉVENTION

Répondre à ses besoins de base

- Respectez une routine stable.
- Évitez que votre enfant soit trop fatigué ou affamé.
- Si vous vous rendez à un endroit qu'il trouvera ennuyeux, pensez à emporter des choses qui pourront l'occuper.

Agir avant les premiers signes de colère

- Assurez-vous que votre enfant s'amuse avec des jouets de son âge.
- Placez les objets qu'il ne doit pas toucher hors de sa portée et de son champ de vision afin d'éviter les tentations et, par la suite, les crises.
- Détournez son attention lorsque vous sentez sa colère monter ou amenez-le dans une autre pièce.
- Trouvez des stratégies pour prévenir ses frustrations habituelles.
- Quand vous sortez ensemble, prévenez-le de ce qui l'attend.

Encourager d'autres façon d'exprimer sa colère

- Aidez votre enfant à exprimer ses émotions par des mots et à vous dire comment il se sent.
- Faites preuve de patience et essayez de lui donner le bon exemple.
- Félicitez votre enfant lorsqu'il réussit à exprimer ses émotions négatives et ses besoins par des mots plutôt que par des crises.

Lui apprendre d'autres moyens d'évacuer ses émotions:

Taper dans un coussin de la colère, dessiner la colère, pleurer, crier ou courir dehors, utiliser une balle anti-stress, faire un câlin à maman ou papa, faire de la méditation, respirer, etc.



Astuces

Il existe plusieurs outils qui présentent divers moyens pour gérer la colère.

SYNAPSE
360



Accompagnement
TDA/H & SGT

Pour plus de trucs et astuces sur la gestion de la colère au préscolaire, n'hésitez pas à nous contacter!

Sources:

1. [Un outil pour exprimer la colère de manière respectueuse \(apprendreaeducer.fr\)](http://Un outil pour exprimer la colère de manière respectueuse (apprendreaeducer.fr))

2. [Crises de colère: les comprendre pour mieux intervenir \(naitreetgrandir.com\)](http://Crises de colère: les comprendre pour mieux intervenir (naitreetgrandir.com))

3. [Temperfr.indd \(educationspecialisee.ca\)](http://Temperfr.indd (educationspecialisee.ca))