



Comment aider votre enfant à reconnaître et à comprendre la colère

Alyson Jiron, Brooke Broglio & Jill Giacomini ; adapté par le programme GRIT

En tant que parent ou aidant naturel, calmer la colère de votre enfant peut vous paraître comme l'une des plus grandes difficultés de la parentalité. La colère des enfants peut être provoquée par de nombreuses choses, et ceux-ci ressentent la colère de différentes façons, tout comme les adultes. En tant qu'enfant, peut-être vous a-t-on appris que la colère n'était pas « permise » ou que la colère était « une mauvaise chose ». Il est important d'apprendre à votre enfant qu'il est normal de se sentir en colère. Souvent, la première

démarche que les parents doivent faire est d'oublier ce qu'ils ont appris en tant qu'enfants, et de choisir d'apprendre à leur propre enfant quelque chose de nouveau. Comme pour toutes les émotions, lorsque vous aidez votre enfant à reconnaître et à nommer sa colère, vous l'aidez à faire un premier pas vers le contrôle de son propre comportement. Lorsque votre enfant peut reconnaître ce sentiment et dire « Je suis en colère ! », les chances qu'il fasse une crise de colère sont réduites.

Suggestions pour les familles

Remarquez votre colère, celle de votre enfant ou des autres. Vous pouvez dire :

- À propos de vous-même : « Je me sens fâché dans mon corps. Mon cœur bat à toute allure et je me sens comme un volcan. Je vais prendre de grandes respirations pour me calmer. »
- À propos de votre enfant : « Je vois que tu es fâché ! Tu serres les poings et tu as de gros yeux. »
- À propos des autres : « Je vois que cette petite fille est fâchée. Je me demande ce qui s'est passé. Que penses-tu qu'on peut faire pour l'aider à calmer son corps ? »

Encouragez votre enfant à bouger. Tout comme les adultes évacuent leur stress au gymnase ou en allant courir, le mouvement physique aide les enfants à changer leur expérience corporelle. Votre enfant peut peut-être crier dans un oreiller ou pousser ses mains contre le mur. Cependant, précisez à votre enfant qu'il est inacceptable de frapper les autres ou de cogner des objets (nous voulons que les enfants évacuent leur colère sans frapper ni blesser les autres).

Lisez des livres à propos de la colère. Parlez à votre enfant de ce que le personnage vit et ressent, et trouvez des solutions. Vous trouverez de nombreux livres et activités pour aider votre enfant à se familiariser avec les émotions à l'adresse suivante :

<http://csefel.vanderbilt.edu/resources/strategies.html#list>

Se calmer est une compétence que les enfants doivent apprendre. Les jeunes enfants ne comprennent pas les mots « calme-toi ». À quoi ça ressemble, « calme-toi »? Tucker Turtle est une histoire qui peut aider les enfants à comprendre et à apprendre cette compétence. Téléchargez et imprimez Tucker Turtle gratuitement à l'adresse suivante :

http://www.challengingbehavior.org/do/resources/teaching_tools/ttyc_toc.htm

Les marionnettes et les jouets sont aussi d'excellents outils pour les jeux de rôle qui peuvent concerner votre enfant. « Wow, cette lionne est vraiment fâchée. Sa sœur a pris ses jouets ! Elle donne des coups de pieds et rugit très fort ! Aidons-la à se calmer. »

Suggestions pour les éducatrices

Les enfants peuvent se fâcher à l'école ou au centre pour de nombreuses raisons. Les éducatrices aident les enfants à comprendre que tout le monde peut être en colère et leur montrent des façons positives de se calmer, telles que de prendre de grandes respirations, trouver un endroit tranquille, lire des histoires, ou jouer avec des marionnettes. Les enfants ont l'occasion de pratiquer différentes techniques et de trouver ce qui fonctionne pour eux. En encourageant les enfants à trouver une solution qui les aide à se calmer, les éducatrices aident les enfants à maîtriser leurs sentiments et à avoir confiance en leur aptitude à gérer les émotions difficiles.

L'essentiel

La colère est une émotion que tout le monde ressent de temps en temps. Le but n'est pas d'essayer de supprimer la colère de votre enfant ou la vôtre, mais plutôt de montrer à votre enfant des manières utiles et acceptables de gérer ses sentiments. Vous pouvez rappeler à votre enfant que la colère est une émotion naturelle, saine et que comme les autres émotions (par exemple la joie ou la tristesse), la colère doit être exprimée de façon appropriée. Un enfant qui a appris à reconnaître et à comprendre sa propre colère et celle des autres sera moins susceptible d'exprimer sa colère de façon agressive et destructrice. L'aptitude à gérer les sentiments et à résoudre des problèmes est une compétence nécessaire pour que les enfants soient heureux et en bonne santé tout au long de leur vie.