

Comment aider votre enfant à arrêter de frapper et de pousser

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



Comme beaucoup de parents et d'aïdants naturels, vous vous êtes peut-être déjà retrouvé dans une situation où, malgré vos meilleurs efforts, votre enfant continue de frapper et de pousser d'autres enfants, ou vous-même. Afin de pouvoir résoudre ce comportement, il est important de comprendre que votre enfant a ses propres opinions et veut certainement faire plus de choses par lui-même, alors qu'il n'a pas encore les compétences langagières ni le contrôle de lui-même nécessaires à son succès. Cette expérience peut être frustrante pour lui et il se peut que sa première réaction soit de frapper ou de pousser. Les jeunes enfants expriment souvent les émotions désagréables telles que la frustration, la colère ou l'embarras par un comportement physique agressif. De nombreux enfants ne connaissent pas d'autre moyen de gérer les émotions difficiles.

Les parents se sentent souvent embarrassés par ce comportement et frustrés lorsque celui-ci continue. Quand les parents donnent la fessée ou ignorent les coups et les bousculades, ils envoient par inadvertance à leur enfant le message qu'il est acceptable de frapper et de pousser. Les nouveaux comportements que l'enfant peut utiliser au lieu de frapper doivent être enseignés et démontrés par les parents et aidants naturels. Avec de la patience et du temps, vous pouvez montrer à votre enfant des façons appropriées de gérer la déception et la frustration, ce qui lui donnera la confiance et le succès nécessaire pour jouer avec ses amis et ses frères et sœurs.

Suggestions pour les familles

Lisez le livre *Hands Are Not for Hitting* de Martine Agassi. Cette histoire aide les enfants à comprendre pourquoi ils ont envie de frapper et montre des choses qu'ils peuvent faire à la place. Sur http://csefel.vanderbilt.edu/booknook/hands/hands_new.pdf, vous trouverez de nombreuses idées à utiliser pendant la lecture de cette histoire afin d'aider votre enfant à utiliser ses mains de façon appropriée.

Parlez à votre enfant de ses émotions. Remarquez et nommez une variété de sentiments. « Je vois que tu t'énerves. Tu as les poings serrés et le visage crispé ! Tu peux me dire que tu es en colère, mais je ne vais pas te laisser me frapper. » Pour en savoir plus sur l'enseignement des émotions, rendez-vous à l'adresse suivante : challengingbehavior.org et lisez le document de la série Backpack Connection intitulé *How to Help Your Child Understand and Label Emotions*.

Tracez les mains de votre enfant sur une feuille de papier et placez-la sur le mur. Montrez comment il peut pousser sur la feuille au mur lorsqu'il est frustré ou déçu. Avec enthousiasme, dites-lui : « Tu laisses sortir la frustration de ton corps ! Quelle bonne façon de gérer tes sentiments ! »

Montrez à votre enfant ce qu'il peut faire ! Vous pouvez lui dire : « Quand tu es frustré, tu peux crier dans un oreiller, pousser sur le mur ou dire 'aide-moi, s'il te plaît'. »

Suggestions pour les éducatrices

Au centre d'apprentissage et de garde, les enfants apprennent des façons saines et sans risque d'exprimer leurs émotions à travers des histoires, des marionnettes ou des jeux de rôle. Les éducatrices affichent également dans la salle les attentes montrant aux enfants comment faire en sorte que leurs amis, eux-mêmes et leurs jouets soient en sécurité. Si un enfant frappe ou pousse un autre enfant au centre, les éducatrices s'occupent d'abord de l'enfant qui est blessé et incitent l'autre enfant à le reconforter. Cela peut être aller chercher de la glace, lui faire un câlin ou aller lui chercher un toutou. Une fois que l'enfant blessé a obtenu de l'aide et que tout le monde est calme, les éducatrices parlent à l'enfant qui a frappé. Ensemble, ils parlent de ce qu'il a ressenti et réfléchissent à comment il aurait pu résoudre le problème de manière différente.

L'essentiel

Le comportement agressif, tel que de frapper ou de pousser, a lieu lorsque l'enfant n'arrive pas à gérer les émotions fortes. Même s'il est important que les parents disent à leur enfant que de frapper et de pousser est inacceptable, il est également important que les parents enseignent un nouveau comportement que l'enfant puisse utiliser lorsqu'il est en colère, frustré ou embarrassé. Les parents peuvent aider les enfants à apprendre de nouvelles façons positives de résoudre des problèmes ou d'exprimer leurs sentiments avant qu'un comportement agressif ne se déclenche. Avec de la pratique et des encouragements, les enfants peuvent avoir confiance en leur façon de gérer leur corps et leurs émotions.



Retrouvez plus de ressources aux adresses suivantes :

www.challengingbehavior.org

www.csefel.vanderbilt.edu

