

Comment faire face à la colère de mon enfant plus sereinement?

La colère est une émotion très courante chez les enfants.

Elle est souvent l'expression d'une frustration ou d'une détresse.

En tant que parent on peut se sentir démuni(e), ne pas savoir comment agir ou perdre patience devant les comportements de son enfant. Si votre enfant a du mal à gérer sa colère, une fois en crise il est plus difficile de l'aider à retrouver le calme.

Essayer plutôt d'intervenir dès que vous observez des signes de frustration ou de détresse chez lui, par ex: votre enfant pleure sans raison apparente, il a des expressions faciales et un langage corporel lié à la colère (le visage contracté, les sourcils froncés, la mâchoire serrée), il parle fort, donne des coups de pied, tape, mord, lance ou casse des objets.



Essayez de garder votre calme. Prenez quelques respirations profondes et rappelez-vous que votre enfant a besoin de votre aide pour revenir au calme!

Vous pouvez ensuite :

- Lui confier une tâche. Si vous faites ensemble l'épicerie et que votre enfant commence à montrer des signes de frustration (par ex. pour avoir des bonbons) le fait de lui « confier une mission » peut éviter une crise. Par ex, il peut être responsable de pousser le caddie, de lire la liste des courses s'il en est capable, ou de prendre certains achats du rayon.
- Donnez-lui des choix! Les enfants ont besoin de faire entendre leurs voix. Leur colère survient souvent lorsqu'ils ont l'impression de ne pas avoir le choix. Vous pouvez par ex. lui proposer: « est-ce que tu veux prendre ta douche maintenant ou après ton goûter ? »

SOUVENEZ-VOUS de prendre soin de vous parce qu'il est plus difficile d'aider votre enfant à gérer sa colère si vous êtes trop fatigué(e).

La pleine conscience peut vous aider à mieux accueillir la colère de votre enfant et à la reconnaître pour ce qu'elle est, une émotion qu'il a de la difficulté à gérer. Offrez-lui votre présence et beaucoup de bienveillance.

