



les crises de colère

Elles font partie du développement normal de l'enfant, particulièrement à l'âge où celui-ci commence à apprendre à marcher. Le tout-petit pique des colères pour 3 raisons principales :

- Parce qu'il est dépassé par ses sentiments ou émotions
- Parce qu'il a appris par des expériences précédentes qu'une crise de colère peut être récompensée
- Parce qu'il cherche à attirer votre attention

Comment y faire face ?

- Essayer de **calmer votre enfant** en tentant de lui parler doucement. S'il est trop énervé proposez-lui de s'isoler dans un coin tranquille et remettez la discussion à plus tard
- Une fois qu'il l'acceptera, tenez-le tendrement contre vous et rassurez-le. Aidez-le à parler de ce qui s'est passé, de ce qu'il a ressenti et de la cause de sa colère
- Rappelez-vous que c'est important de **ne pas céder** quand il pique une colère (*même s'il donne des coups de pieds ou hurle en public*). Sinon il retiendra qu'en faisant cela il obtient ce qu'il veut...
- Faites preuve de patience : maîtrisez votre propre colère et frustration face à cette situation, vous lui donnerez ainsi le bon exemple. Vous pouvez vous éloigner par exemple quelques minutes pour retrouver votre calme
- Ne vous inquiétez pas de ce que pensent les gens autour de vous ! Si certaines personnes sont critique à votre égard, d'autres à l'inverse compatissent... **De toute façon les parents parfaits ça n'existe pas !!!**

Comment les prévenir ?

Votre rôle à vous, parent, est :

- Essayez d'éviter qu'il soit trop fatigué ou affamé. Si vous sortez prenez toujours vos précautions en emportant une collation ou de quoi l'occuper
- Quand vous sortez ou qu'un événement doit se produire, prévenez-le de ce qui l'attend
- Aidez-le à reconnaître et maîtriser petit à petit ses émotions (*fatigue, faim...*) en y mettant des mots

- Rappelez-vous qu'aucun parent ne peut systématiquement empêcher les crises de colère de son tout-petit

Apprendre à l'enfant à maîtriser ses émotions

Il ne faut pas empêcher un enfant d'exprimer ses émotions mais plutôt l'aider à trouver un bon moyen de les exprimer

- 1^{ère} étape pour votre enfant : apprendre à **reconnaître les émotions de base** : la joie, la tristesse, la colère, la peur. Montrez-lui que vous comprenez qu'il puisse être triste, en colère ou joyeux dans certaines situations. Il se sentira compris et réconforté. Il acceptera ainsi plus facilement son émotion et aura moins tendance à l'exprimer de manière inacceptable
Ex) Tu étais fâché que ton grand frère te prennes ce jouet
- 2^e étape : **les contrôler**. Lorsqu'un enfant exprime adéquatement ses émotions, cela signifie qu'il a un bon contrôle sur lui-même. Cela l'aidera pour sa scolarité plus tard

Voici ce que **les p'tites merveilles** propose à vos enfants pour reconnaître les émotions de base et apprendre à les contrôler :



- **Lecture d'ouvrages** traitant le thème des émotions, en petit groupe (3 à 4 enfants) plusieurs fois par semaine



- La **boîte à émotions** : il s'agit de photos d'enfants se trouvant dans différents états émotionnels (joyeux, fatigués, fâchés...). Nous les regardons, nous les imitons, nous mettons des mots sur ces images (d'abord les enfants et s'ils n'y parviennent pas, nous, adultes, les décrivons)



- Les **bouteilles des émotions** : ce sont des petites bouteilles de lait sur lesquelles les principales émotions sont dessinées. Nous les imitons également mais en nous regardant dans le miroir et nous faisons toute la gestuelle qui va avec ex) poings serrés pour la colère, trembler pour la peur...

Quand l'enfant est fatigué ou a besoin d'être seul :

- Nous avons mis en place un **coin « ZEN »** où l'enfant peut s'isoler pour se poser ou se détacher du groupe s'il en éprouve le besoin



Quand l'enfant est en colère :

- Nous avons un coussin qui s'appelle « **Scrogneugneu** » que l'enfant peut malmener (*malaxer, triturer, taper*) pour faire partir la colère en disant « scrogneugneu » ; il peut également taper du pied si le coussin n'est pas à proximité



- Avec certains enfants, **nous soufflons sur la colère** pour la faire partir loin, loin, loin... pour certains cela fonctionne très bien. Ils nous la montrent ensuite du doigt et soufflent avec nous !

Quand l'enfant est content :

- Nous sortons dehors courir, faire du toboggan ou aménageons un parcours de motricité pour qu'il puisse s'exprimer en mouvement

Quand l'enfant est triste ou a peur :

- Il peut aller chercher doudou, venir faire un gros câlin avec Gégé, Emilie, Maité, Christelle ou Valérie jusqu'à ce que le gros chagrin ou la peur passe

Vous pouvez vous aussi lui exprimer vos propres émotions : « *je suis triste que mon amie Sarah ne vienne pas à la maison ce soir mais je vais pouvoir lire mon nouveau roman à la place* »