

la COLÈRE des ENFANTS, pas SIMPLE pour les PARENTS !



Parfois je suis en colère, et c'est normal !!

QUAND JE SUIS EN COLÈRE :

Je me bats

Je crie

Je mords

Je jette

Je tape

...

Pourquoi ?

- J'ai besoin d'attention
- Je me sens en insécurité
- Je me sens frustré
- Je me sens incompris



Comment FAIRE ?

1 On prend le temps avant de réagir
1 minute pour respirer !

2 On agit Gérer la crise en 5 temps, pour aider l'enfant à sortir de la colère.

Nommer l'émotion. **2**

3 Respirer ensemble.

Accepter l'expression de la colère. **1**

4 Réconforter l'enfant.

5 Expliquer ce qu'on a vu.



3 On s'ouvre au futur
Se mettre en route pour passer à autre chose.

Aider l'enfant à en parler lui même.

Trouver ensemble une solution.

Réparer lorsque c'est possible.

L'accompagner sur une autre activité.

...

