

Pour une gestion efficace des crises de colère

Intervention sur-le-champ

- Rester calme: Si cela est difficile, accordez-vous quelques minutes à l'écart pour vous apaiser après vous être assuré de la sécurité de l'enfant. Lors d'une désorganisation, l'enfant a perdu le contrôle. Ainsi, il a besoin de savoir que l'adulte à ses côtés a le contrôle de la situation et qu'il peut compter sur lui.
- Accueillir l'émotion, la refléter à l'enfant (ex.: « Je vois que tu es en colère puisque l'ami a pris ton jouet. »).
- Guider et accompagner l'enfant dans l'utilisation d'une stratégies de retour au calme (ex.: respiration, accolade, courrir sur place, relaxation musculaire, etc.)
- Laisser du temps à l'enfant pour se calmer à l'écart : Il est important que l'enfant comprenne que cela n'est pas une punition, mais plutôt un moyen pour l'aider.



Retour

Lorsque l'enfant est calme: Au besoin, continuer l'utilisation de ses moyens de retour au calme.

- Identifier ses émotions à l'aide de pictogrammes: il se peut qu'il ait ressenti différentes émotions
- Identifier l'intensité de son émotion à l'aide du thermomètre.
- Identifier le déclencheur de sa colère (ce qui a fait exploser le volcan)
- Identifier de meilleures stratégies que celles utilisées (mots/gestes blessants)
- Déterminer un geste de réparation naturel (en lien avec le comportement adopté)

*Malgré les propos et les comportements blessants, on renforce l'enfant d'avoir utilisé ses stratégies pour reprendre le contrôle de ses émotions. Cela aura pour effet de lui montrer qu'il est avantageux d'utiliser les stratégies de retour au calme.

Prévention

- Temps de qualité avec l'enfant
- Refléter les émotions de l'enfant
- L'adulte normalise les émotions en nommant ses émotions
- L'adulte nomme les stratégies qu'il utilise pour gérer ses émotions (ex.: marcher, moment seul, technique de respiration, etc.)
- Familiariser l'enfant aux méthodes de retour au calme en lui faisant utiliser lorsqu'il n'y a pas de colère
- Considérer les déclencheurs de l'enfant (ex.: si les changements déclenchent de la colère, avertir à l'avance des changements).
- Identifier les signes physiques de la colère

