

Émotions : Aider les jeunes enfants à gérer leurs émotions

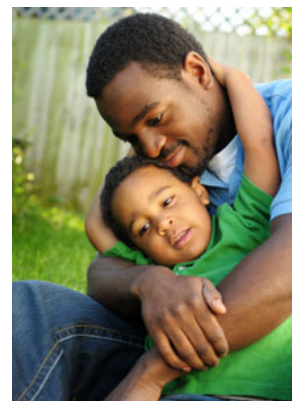


Image credit: Adobe Stock

Sommaire : Apprendre à gérer les émotions est aussi important que savoir marcher et parler, et c'est en observant et en regardant les adultes autour d'eux que les enfants apprennent à identifier, exprimer et gérer leurs émotions.

Introduction

Votre enfant ne vient pas au monde en sachant comment contrôler ses sentiments ou se calmer et il a besoin de vous pour apprendre à le faire. Pour votre enfant, vous êtes le premier et le plus important des maîtres. Une relation affectueuse avec votre enfant est la meilleure façon de l'aider à apprendre à maîtriser des sentiments pénibles.

Sentiments désagréables que votre enfant peut éprouver

La colère

La colère est un sentiment commun et les crises de colère sont normaux chez les jeunes enfants. C'est une façon pour votre enfant de vous faire savoir qu'il ou elle ressent de la colère, de la contrariété ou de la frustration. Essayez de savoir ce qui perturbe votre enfant et réagissez différemment selon ce qui ne va pas.

- Si votre enfant frappe un autre enfant, nous pouvons valider sa frustration et lui apprendre à exprimer sa frustration d'une autre manière sans frapper.
- Si votre enfant est fatigué ou malade, prenez-le dans vos bras et réconfortez-le.
- Si votre enfant vous demande quelque chose qu'il ou elle ne devrait pas avoir, ne cédez pas, même si votre enfant se met en colère. Votre enfant a besoin d'apprendre qu'il y a certaines choses qu'il ou elle ne peut pas avoir.

Il est tout aussi important d'être ferme et affectueux. Vociférer crier, harceler ou frapper votre enfant peuvent lui nuire. Voici quelques suggestions de comportement sains pour aider votre enfant :

1. Penchez-vous ou asseyez-vous pour pouvoir parler directement à votre enfant.
2. Dites à votre enfant calmement que vous comprenez qu'il ou elle puisse être en colère (contrarié) et qu'il faut qu'il ou elle se calme.
3. Votre enfant peut avoir besoin de rester un peu seul pour se calmer. Certaines personnes appellent cela un « temps d'arrêt ». N'utilisez pas cette méthode pour punir votre enfant. Assurez-vous que votre enfant ne croit pas que vous partez. Dites que vous resterez tout près pour vous assurer que tout va bien. Votre enfant doit comprendre que c'est une occasion pour se calmer et apprendre à se contrôler. Vous aussi, vous

pouvez profiter de ce moment pour vous calmer

4. Félicitez votre enfant dès qu'il ou elle s'est calmé.

5. Aidez votre enfant à apprendre à identifier et nommer les sentiments afin qu'il ou elle puisse en parler.

Les peurs et les inquiétudes

Les peurs et les inquiétudes sont également des sentiments fréquents. Votre enfant peut avoir peur de monstres, de l'obscurité ou de situations nouvelles.

Il est important d'accepter les peurs de votre enfant. Ne le taquez pas et ne vous fâchez pas. Restez calme. Essayez d'amener votre enfant à parler de ce qui le ou la tracasse et suggérez-lui des choses à dire ou faire quand il ou elle a peur.

La tristesse

Les adultes peuvent trouver difficile de croire que de jeunes enfants puissent être tristes, mais cela arrive. Les mêmes choses qui vous rendent tristes peuvent le chagriner. Il est normal que votre enfant soit triste quand un animal meurt ou qu'un jouet disparaît.

Essayez de savoir ce qui l'attriste et faites en sorte qu'il en parle. Accordez-lui un peu plus d'attention et câlinez-le ; cela l'aidera à s'intéresser à nouveau à d'autres choses.

La jalousie

Il est normal d'être jaloux. Votre jeune enfant aura du mal à partager ses jouets et votre attention avec les autres. Par exemple, votre enfant peut devenir difficile lorsque vous parlez à d'autres personnes au téléphone, ou lorsqu'il y a un nouveau bébé dans la famille.

Quand cela arrive, dites-lui calmement que vous comprenez qu'il ou elle aimerait que vous vous occupiez de lui ou d'elle tout de suite, mais que vous êtes occupé. Faites en sorte que votre enfant s'amuse près de vous et dites-lui que vous serez bientôt avec lui ou elle.

Pensez à la manière dont souhaiteriez être aidé si vous étiez en colère. Il est très probable que votre enfant veuille le même genre d'aide.

Lorsque vous vous mettez en colère contre votre enfant, vous pouvez l'aider en :

- disant que vous êtes désolé de vous être mis en colère
- expliquant ce qui vous met en colère
- montrant comment vous gérez votre propre colère en vous calmant, par exemple, en respirant profondément et en comptant lentement jusqu'à 10. Votre enfant va apprendre de votre exemple.

Par-dessus tout, votre enfant a besoin de sentir que vous êtes calme et que ses sentiments ne vous influencent pas. Personne ne s'attend à ce que vous soyez parfait. Essayez de comprendre votre enfant; chaque enfant est différent, et le vôtre peut être facile ou difficile à vivre. Assurez-vous que votre enfant comprenne quels comportements ne sont pas acceptables et aidez-le à contrôler les sentiments qui pourraient être à l'origine de son comportement.

La plupart du temps, c'est la manière dont vous répondez à votre enfant qui importe. Lorsque votre enfant fait quelque chose de bien, soulignez-le. Votre enfant vous aime et veut plus que tout vous faire plaisir. N'oubliez pas que vous êtes le maître le plus important que votre enfant n'aura jamais.

Ce que vous pourriez ressentir

Lorsque votre enfant exprime des sentiments forts, parfois vous pouvez être presque aussi en colère ou bouleversé que lui. Il se peut que vous ne soyez pas aussi patient que vous le désirez. Vous pouvez vous sentir impuissant et ne pas savoir quoi faire, ou vous pouvez sentir que vous ne pouvez plus supporter les pleurs ou les jérémiades de votre enfant. Ce n'est pas facile d'être parent. Essayez de vous dire que la situation ne mérite pas que vous vous fâchiez ou parlez-en avec un ami ou un autre parent qui a un enfant du même âge que le vôtre.

Avant de répondre, essayez de vous mettre à la place de votre enfant. Aimerez-vous que l'on vous invective en public ou à la maison? Si vous êtes fâché, cela vous aide-t-il si on vous taquine?

Auteurs et droit d'auteur

Rédaction et droits d'auteur détenus par l'équipe Infant Mental Health Promotion Team at the Hospital for Sick Children, <http://www.sickkids.ca/imp>.

eSantéMentale.ca remercie généreusement l'Infant Mental Health Promotion Team pour avoir autorisé la publication de cet article.

Pour de plus amples renseignements

L'information contenue dans est extraite de la vidéo, « A Simple Gift : Comforting Your Baby ». (Un cadeau simple : réconforter votre bébé) Ce programme fournit des renseignements spécifiques sur le développement et l'importance de la relation affective de l'enfant avec les parents dès la première année de sa vie et montre comment les parents peuvent réagir afin que leurs enfants apprennent à se développer en toute sécurité. Convient aux parents issus de plusieurs cultures et d'horizons différents.

Vidéo disponible auprès d'Infant Mental Health Promotion (IMP), a/s Hospital for Sick Children, 555, Avenue University, Toronto (Ontario) M5G 1 X 8, Téléphone (416) 813-7654 x 1082, Télécopieur (416) 813-2258, imp.mail@sickkids.ca, <http://www.sickkids.ca/imp>.

Avis de non responsabilité

Les renseignements contenus dans cette brochure sont offerts « tels quels » et sont destinés uniquement à fournir des renseignements généraux qui complètent, mais ne remplacent pas les renseignements donnés par votre intervenant en matière de santé. Communiquez toujours avec un professionnel de la santé qualifié pour tout renseignement supplémentaire concernant votre situation ou circonstance particulière.