

CETTE COLÈRE... TOUT UN SENTIMENT À GÉRER!

MOT AUX PARENTS

Chers parents,

La colère est un sentiment normal et légitime. Toutefois, si elle est gérée inadéquatement, elle mène parfois à des comportements inacceptables et regrettables. Ces derniers entraînent à leur tour des conséquences négatives autant pour la personne qui exprime sa colère de façon non pacifique que sur les autres qui en sont les témoins ou les cibles. Il faut donc apprendre à la reconnaître et à la gérer adéquatement afin de minimiser les conséquences négatives pour tous et que notre sentiment soit entendu et reconnu par les autres. Une démarche de la gestion pacifique de la colère en quatre phases vous est donc proposée pour accompagner votre enfant.

COMMENT SOUTENIR VOTRE ENFANT DANS SES APPRENTISSAGES :

- Acceptez le sentiment de colère de votre enfant; évitez de le punir lorsqu'il le manifeste ;
- Soyez attentifs quant aux signes physiques que votre enfant manifeste lorsqu'il éprouve ou ressent de la colère afin de pouvoir les lui mentionner par la suite ;
- Aidez votre enfant à trouver par lui-même, des moyens pacifiques pour apaiser sa colère ;
- Félicitez votre enfant lorsqu'il utilise des moyens adéquats pour apaiser sa colère et lorsqu'il en parle calmement avec la personne concernée ;
- Réservez à la maison un endroit pour qu'il puisse se calmer.