

# UN CADEAU SIMPLE

## *Aider les jeunes enfants à composer avec leurs sentiments*

Le fait de savoir comment maîtriser ses émotions et se calmer n'est pas inné. Il s'agit de quelque chose que votre enfant doit apprendre de vous. Vous êtes le premier enseignant de votre enfant, et le plus important. Une relation aimante avec votre enfant est la meilleure façon pour vous de l'aider à apprendre à composer avec ses émotions difficiles.

### **Votre enfant peut avoir des sentiments forts et désagréables.**

**LA COLÈRE** est un sentiment commun et des crises de colère sont normales pour les jeunes enfants. Ils sont les moyens de votre enfant utilise pour vous faire savoir qu'il se sent en colère, en détresse ou est frustré. Essayez de comprendre ce qui dérange votre enfant et réagissez en fonction de la situation.

- Si votre enfant frappe un autre enfant, montrez à votre enfant qu'il ne doit pas le faire et pourquoi.
- Si votre enfant est fatigué ou malade, assurez son confort.
- Si votre enfant demande quelque chose qu'il ne devrait pas avoir, ne cédez pas, même si votre enfant se met en colère. Votre enfant a besoin d'apprendre qu'il ya des choses qu'il ne peut pas avoir.

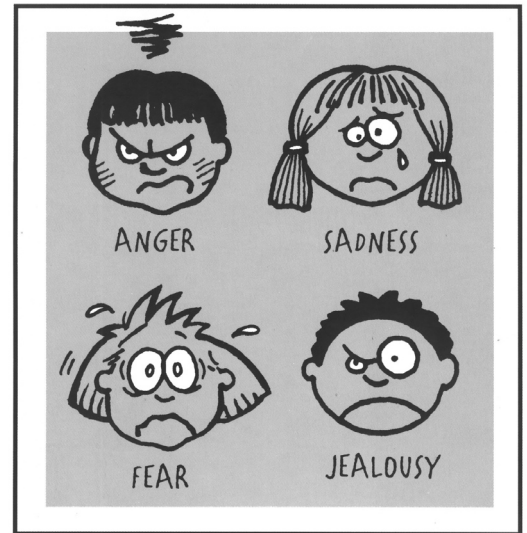
**Il est important d'être ferme et chaleureux. Crier, harceler ou frapper peut nuire à votre enfant.** Au lieu de cela, voici quelques suggestions:

1. Penchez-vous et parlez directement à votre enfant.
2. Dites à votre enfant calmement que vous comprenez qu'il est en colère et a besoin de se calmer.
3. Votre enfant peut avoir besoin d'un peu de temps seul pour se calmer. Certaines personnes appellent cela un «time-out». N'utilisez pas cette stratégie pour punir votre enfant. Assurez-vous que votre enfant ne pense pas que vous partez. Dites à votre enfant que vous allez rester à proximité pour vous assurer que tout va bien. Votre enfant doit comprendre qu'il s'agit d'un temps pour se calmer et pour apprendre le contrôle. Vous aurez aussi besoin de ce temps pour vous calmer.
4. Félicitez votre enfant quand il ou elle se calme.
5. Aidez votre enfant à apprendre les mots pour décrire ses sentiments afin qu'il puisse parler de ces émotions.

**LES CRAINTES ET LES INQUIETUDES** sont également fréquentes. Votre enfant peut avoir peur des monstres, de l'obscurité, ou de nouvelles situations. Il est important d'accepter les craintes de votre enfant. Ne pas taquiner ou vous fâchez contre votre enfant. Restez calme. Essayez de parler à votre enfant de sa peur, et suggérez des choses qu'il peut dire ou faire quand il a peur ou est inquiet.

**TRISTESSE: Parfois**, les adultes trouvent la difficulté à croire que les jeunes enfants se sentent tristes. Les mêmes choses qui vous rendent triste peuvent rendre votre enfant triste. Il est normal que votre enfant soit triste quand un animal meurt ou un jouet disparaît. Essayez de savoir ce qui rend votre enfant triste et parlez-lui de ce sujet. Donnez à votre enfant un peu plus d'attention et d'affection pour l'aider à s'intéresser à des choses à nouveau.

**JALOUSIE:** Il est normal d'être jaloux. Il peut être difficile pour votre enfant de partager ses jouets avec les autres. Aussi votre enfant ne voudra pas partager votre attention. Par exemple, votre enfant peut être exigeant de vous lorsque vous parlez à d'autres personnes au téléphone, ou quand il y a un nouveau bébé dans la famille. Lorsque cela se produit, expliquez calmement à votre enfant que vous comprenez qu'il aimerait votre attention en ce moment, mais que vous êtes occupé. Occupez votre enfant avec une activité près de vous, et dites-lui que vous allez bientôt être avec lui.



## Comment vous pouvez vous sentir

Parfois, lorsque votre enfant exprime des sentiments forts, parfois vous pourriez vous sentir autant en colère ou bouleversé que votre enfant. Vous n'avez peut-être pas autant de patience que vous souhaitez. Vous pourriez vous sentir impuissants et ne pas savoir quoi faire, ou vous pourriez sentir que vous ne pouvez pas supporter que votre enfant pleure ou se plaigne. Il n'est pas facile d'être un parent. Essayez de vous dire que la situation ne vaut pas la peine de s'énerver, ou parlez de tout cela avec un ami ou un autre parent qui a un enfant du même âge que de votre enfant.



Avant de répondre, essayez de vous mettre à la place de votre enfant. Aimerez-vous que quelqu'un crie après vous en public ou à la maison? Si vous êtes contrarié, voudriez-vous être taquiné? Pensez à comment vous souhaitez être aidé quand vous êtes en difficulté. Il y a des chances que votre enfant veuille le même type d'aide.

Lorsque vous êtes frustré par votre enfant, vous pouvez aider votre enfant.

- Dites que vous êtes désolé d'être en colère.
- Expliquez pourquoi vous êtes en colère et pourquoi vous vous sentez de cette façon.
- Démontrez comment vous gérez votre colère pour vous calmer, par exemple, en respirant profondément et en comptant lentement jusqu'à 10. Votre enfant va suivre votre exemple.

### **Surtout, votre enfant a besoin de sentir que vous êtes calme et que vous ne vous laissez abattre par ses sentiments forts.**

Personne ne s'attend à ce que vous soyez parfaits. Essayez de comprendre votre enfant. Chaque enfant est différent et votre enfant peut parfois être facile ou difficile. Avec calme, assurez-vous que votre enfant comprend les comportements qui ne sont pas acceptables et aidez-le à faire face à des sentiments qui pourraient être à l'origine de ce comportement.

Dites à votre enfant quand il ou elle fait quelque chose de bien. Votre enfant vous aime et veut vous plaire plus que tout. N'oubliez pas que pour bien s'entendre avec les autres, votre enfant a besoin d'apprendre des façons de composer avec sa colère, ses craintes, sa tristesse et sa jalousie, et c'est de vous qu'il doit apprendre cela. Votre enfant n'aura jamais un autre enseignant aussi important que vous.

**C'est la façon dont vous répondez à votre enfant la plupart du temps ce qui compte.**



Ce livret offre uniquement des conseils généraux. Si votre relation avec votre enfant devient très difficile ou bouleversante, ou s'il devient très difficile de composer avec le comportement de votre enfant, vous aurez besoin de conseils supplémentaires. Vous pourriez en parler à votre médecin ou à une infirmière de la santé publique ou encore communiquer avec le centre de santé mentale des enfants près du lieu où vous vivez.

Pour plus d'information, ou pour acheter une copie de la vidéo ou un guide complet pour les parents, s'il vous plaît contacter:

**Infant Mental Health Promotion (IMHP)**

Téléphone (416) 813-7654 x 228185    [imp.mail@sickkids.ca](mailto:imp.mail@sickkids.ca)



Les copies peuvent être faites à distribuer aux parents  
après avoir vu et discuter de la vidéo  
UN CADEAU SIMPLE  
Aider les jeunes enfants à composer avec leurs sentiments

**SickKids®**