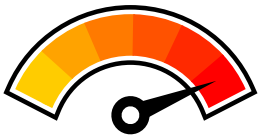
Pour aider ton enfant à réguler sa colère, tu peux...

Apprendre à accepter, accueillir et réguler ta propre colère

Te dire que sa colère lui fait peur et le submerge. Elle n'est pas dirigée contre toi.

S'entrainer au calme avec lui en pratiquant des exercices de régulation (souffle, mouvement,...)



Lui décrire les premiers signes de la colère (sensation de chaleur, sourcils froncés, muscles tendus, pensées confuses, coeur qui bat plus vite,...) afin qu'il puisse agir pour s'apaiser et/ou demander de l'aide

Remarquer quand l'enfant parvient à réguler sa colère (et lui décrire/lui demander comment il a fait)

Offrir des câlins par anticipation (et pendant si l'enfant accepte)

#lesfourmisempathiques

Papapositive