

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



Apprendre à accepter, accueillir et réguler ta propre colère



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



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



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



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



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



Papapositive⁺