

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



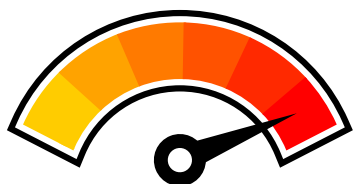
**Apprendre à
accepter, accueillir
et réguler
ta propre colère**



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



**S'entraîner 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)**

