Faire face à un enfant contrarié



Désolé.

**Les pommettes rouges, votre petit est prêt à exploser! Comment l’aider à gérer les contrariétés?**



Quand les enfants sont contrariés ou perturbés, cela peut être très dur à vivre pour tous : pour eux comme pour les gens de leur entourage.

Voici quelques moyens de rendre les choses plus faciles à supporter pour tout le monde lorsque votre enfant est contrarié.

* Proposez à votre enfant d’aller dans un endroit tranquille où il peut se calmer loin des autres, mais où il sait qu’il n’est pas entièrement seul.
* Aidez-le à [maîtriser ses émotions](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/comportement/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-enfant-apprendre-maitriser-emotion) en lui apprenant à respirer profondément, boire de l’eau et à penser à des choses agréables.
* Essayez de le calmer en faisant progressivement évoluer la situation vers quelque chose de plus favorable, par exemple en l’emmenant en promenade, en lui proposant de jouer à un jeu qu’il aime beaucoup.

De façon générale, encouragez les activités physiques favorables et amusantes.

Vous pouvez aussi donner le bon exemple quand l’occasion se présente. Par exemple, vous pouvez lui montrer que vous êtes capable de maîtriser vos émotions; dites, devant votre enfant, des choses comme : « Je suis sûr de m’en sortir si je prends le temps d’y réfléchir. »

Ce qui est le plus important, c’est que vous essayiez de rester calme quand votre enfant est perturbé. Rappelez-vous que vous ne pouvez pas être utile si vous ne maîtrisez pas vos propres émotions.

|  |  |
| --- | --- |
| [Naitre et grandir.com](http://naitreetgrandir.com/) | **Révision scientifique :** Liane Comeau, Ph. D., consultante scientifique en petite enfance **Traduction et adaptation :** Équipe Naître et grandir **Mise à jour :** Octobre 2013 |