

Gestion de l'agitation : Prévoir pour éviter les crises de colère



Il n'existe pas de solution miracle pour gérer les crises de colère des jeunes enfants en public. Mais quelques conseils vous aideront à diminuer les risques que votre enfant en bas âge « fasse une crise » lorsque vous faites des courses ensemble.

Faites des sorties et des courses avec votre enfant.

- Simulez des sorties à la maison pour aider votre enfant à savoir ce que vous attendez de lui. Jouez à « monter dans le bus », « faire vos courses », « aller chez le médecin ».
- Entraînez-vous à faire des sorties courtes et toutes simples pour faire ensuite des sorties plus longues. Présentez les idées principales : « Regarde, ne touche pas. » « Reste à côté de moi. » « Fais attention à ce qui nous entoure. » De telles sorties d'entraînement peuvent être particulièrement utiles aux enfants très actifs ou impulsifs.
- Rappelez à votre enfant : « Je t'aide à apprendre à faire des courses. »

Planifiez vos courses et d'autres sorties en tenant compte des besoins de votre enfant.

- Parfois, un enfant ne devrait pas vous accompagner. Si possible, faites-le garder par une assistance maternelle de confiance lorsqu'il est malade, sinon ses repas ou siestes seront perturbés, ou il risque de se sentir submergé là où vous irez.
- Habillez-le en conséquence. Tu pourrais avoir besoin des éléments suivants :
 - des collations et boissons équilibrées
 - des accessoires de bien-être, par exemple une couverture, des livres ou de petits jouets (n'emportez pas d'objets qui puissent s'échapper facilement, comme les ballons)
 - une liste de chansons que votre enfant aime
 - une trousse d'activités pédagogiques (voir les Fiches-conseils de la boîte à idées « Choses à faire en attendant »)
 - des vêtements de rechange en cas de salissures ou d'accidents
- Dites à votre enfant à quoi il doit s'attendre. Soyez bref(ève) mais précis(e) : « Nous devons faire les deux choses suivantes : faire des courses et poster les factures. Nous serons à la maison pour le déjeuner. » «Après ton examen des yeux, je t'emmènerai à la garderie. »
- Laissez votre enfant choisir : « Veux-tu monter dans le chariot ou marcher à mes côtés ? » « Désires-tu chanter une chanson ou écouter la radio ? » « Que souhaites-tu voir en premier, des phoques ou des éléphants ? »

Préparez-vous.

- Soyez prêt(e) à partager votre temps entre « vous occuper de vos affaires » et interagir avec vos enfants. Une plus grande attention pendant quelques minutes peut apporter beaucoup.
- Certains experts suggèrent aux parents de ne pas récompenser les enfants pour leur bon comportement lors des sorties, car ils estiment que passer un bon moment ensemble fait déjà office de récompense et que les récompenses peuvent conduire à la frustration. Définissez votre « politique de récompense » et soyez prêt(e) à vous y tenir !
- Renseignez-vous auprès du ou de la pédiatre sur le mal des transports si votre enfant se plaint souvent de maux d'estomac, de maux de tête ou de fatigue inhabituelle lors des déplacements.

English Title: Fuss Management: Planning Ahead to Prevent Tantrums



Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois
State Board of
Education