

Comment survivre aux crises?

Quand les bambins sont fatigués, surexcités ou qu'ils ont faim, il suffit parfois d'une bien petite frustration pour que leurs «fusibles» sautent! Un biscuit qui casse au moment où ils allaient le croquer, un casse-tête un peu trop difficile, un refus de la part de maman ou de papa, et les voilà qui hurlent, pleurent, donnent des coups de pied ou se jettent par terre! Même si les crises sont parfois difficiles à supporter, il ne faut pas s'en inquiéter outre mesure puisqu'elles sont pour les enfants un des seuls moyens d'exprimer leurs émotions, d'attirer l'attention des adultes ou encore, tout simplement, de laisser sortir un trop-plein d'énergie.



Comment réagir?

Après vous être assurés que les enfants ne risquent pas de se faire mal, ignorez leur comportement. Si vous accordez de l'attention à ces crises, elles recommenceront. N'essayez pas non plus de raisonner les enfants, cela ne servirait à rien et risquerait de prolonger la crise. Attendez que l'orage passe.

Ne cédez pas. Ne laissez pas un «non» se transformer en «oui». N'enseignez pas aux enfants que les crises sont un bon moyen d'obtenir ce qu'ils désirent.

Si les enfants qui piquent une crise sont dans un groupe et que leur comportement est trop dérangeant, amenez-les à l'écart jusqu'à ce qu'ils se calment. De cette façon, ils ne pourront pas attirer l'attention aussi facilement. Ils se calmeront généralement assez vite afin de réintégrer le groupe et de retrouver l'attention des adultes et de leurs copains.

Quand la crise est terminée, ne réprimandez pas les enfants et ne les punissez pas. Vous pouvez en revanche les aider à mettre en mots ce qu'ils ressentent en leur disant, par exemple : «Julie, tu étais bien déçue de ne pas réussir ton casse-tête» ou «François, tu étais bien fâché contre moi parce que je t'ai dit non.» Cela les rassurera de vous voir garder votre calme et ils apprendront graduellement à exprimer leurs frustrations avec des mots plutôt que par des crises.

Source : Éducation-coup-de-fil