

Aidez-nous à rester calme

Stratégies utiles pour vous et votre enfant lors d'un comportement problématique

Calmez-vous | Réfléchissez | Reconnectez

Lorsque votre enfant adopte un comportement problématique ou éprouve de la colère, du stress, de la tristesse ou de la frustration, il est important de rester calme. Si vous exprimez votre colère et votre frustration, vous risquez de provoquer un comportement plus problématique chez votre enfant. En restant calme, vous offrirez à votre enfant la sécurité et le soutien dont il ou elle a besoin pour apprendre à se calmer.

Étape 1:

Calmez-vous



Buvez de l'eau; Mangez une collation



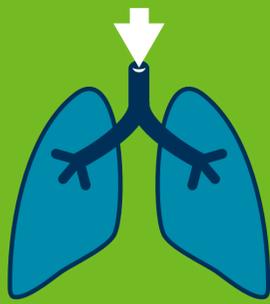
Comptez



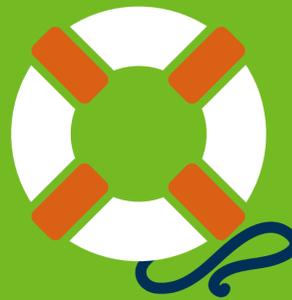
Parlez avec un ami



Pensez à quelque chose de positif ou d'amusant à propos de votre enfant



Respirez profondément



Demandez pour de l'aide

Étape 2:

Réfléchissez

Quels sentiments et quelles pensées ont surgi?

Comment pensez-vous que votre enfant se sent?

De quoi votre enfant pourrait-il avoir besoin pour éviter que ce comportement ne se reproduise?

Êtes-vous assez calme pour vous reconnecter avec votre enfant?

Étape 3:

Reconnectez

Lorsque vous reconnectez avec votre enfant, vous pouvez l'aider à acquérir de nouvelles compétences. Une fois que vous vous sentez calme, et que votre enfant semble calme, voici quelques conseils :



Assurez-vous que votre enfant est calme

Je vois que le fait de ne pas avoir de tour t'a mis en colère.

Reconnaissez ses sentiments



Offrez des choix



Redirigez vers une nouvelle activité



Parlez et jouez avec votre enfant.

Plus de ressources pour les familles : ChallengingBehavior.org/Implementation/Family.html

