

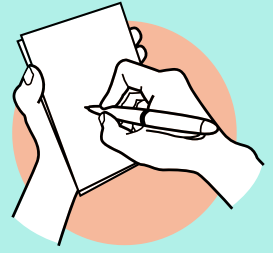


Comment anticiper et prévenir les crises émotionnelles des enfants ?

Les enfants en proie à des crises sont souvent submergés par leurs émotions et manquent de ressources pour les exprimer (par immaturité normale, par inadaptation de l'environnement ou par manque de compétences). Ils expriment des besoins, sans avoir les moyens de le faire autrement.

Ecrire les faits pour déterminer l'enchaînement des événements

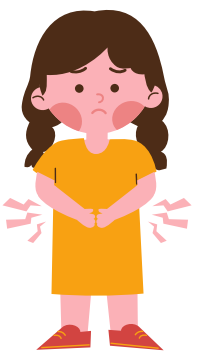
- Mettre par **écrit** les étapes et les manifestations de la crise.
- Repérer des **similitudes** dans les crises afin de déterminer des éléments déclencheurs communs (par exemple, la faim à 11h30 ou le stress à la sortie de l'école).



Prévoir des temps de décharge et de créativité dans la routine quotidienne

- Prévoir dans la routine des temps et des espaces de **mouvements** et de **jeux libres** en permettant la décharge émotionnelle et physique.
- Le besoin de **créativité** est un besoin fondamental des humains.

Accorder de l'attention aux besoins physiologiques.



Est-ce que l'enfant :

- est en **colère, impuissant** ou **stressé** ?
- a **faim** ou a soif ?
- se sent **seul**, manque d'attention ?
- est **fatigué** ou **surstimulé** ?

Adapter l'ambiance matérielle (choses à portée de main des enfants, autonomie)

Adapter les attentes au niveau de développement du cerveau et du corps

Le **cerveau** des petits enfants est immature :

- ils ne peuvent pas réagir comme des adultes à la frustration, à la difficulté, à la peur,
- ils ne comprennent pas toujours les implicites et leur mémoire est moins efficace (par exemple, pour comprendre et retenir des consignes).



Intégrer des pauses et des moments de qualité

Ralentir, prévoir des temps pour se **reposer**, accorder du temps de qualité à chaque membre de la famille participe à la bonne santé mentale. Le **contact physique consenti** est également essentiel.

Montrer des techniques de régulation émotionnelle (en dehors des crises)



- À froid, proposer aux enfants de jouer à **souffler** dans une paille, ou sur une bougie imaginaire.
- Inviter à **dessiner** la colère (même jusqu'à trouser la feuille)
- **Rugir** comme un lion ou un tigre
- Quand nous sommes énervés, pensons à réagir de la manière dont nous aimerions que nos enfants réagissent.

