



Accompagner l'enfant dans la régulation de ses émotions intenses

- Garder à l'esprit, quand l'enfant est en crise, que celui-ci est dans l'incapacité physiologique de se réguler (il est inutile de chicaner ou d'isoler l'enfant) ;
- Rester présent pendant la crise et réconforter l'enfant (se mettre au niveau de l'enfant et lui offrir un câlin) ;
- Mettre des mots sur ce que vit l'enfant ;
- Aider l'enfant à reconnaître l'émotion et à la nommer ;
- Avoir une présence réconfortante et chaleureuse, en tant qu'adulte, va aider l'enfant à réguler ses émotions.



[Dis-moi, comment aider l'enfant à mieux gérer ses émotions ?](#)

Crise de colère, larmes et frustration chez les enfants, que faire pour mieux les comprendre?

https://www.institutneufeld.org/_files/ugd/e3ee72_57af13d3740e4469b0455b24685462a6.pdf

[Pourquoi l'enfant ne contrôle pas ses colères ?](#)



Joie, tristesse, colère, jalousie...

En quelques années, l'enfant devra apprendre à composer avec toutes sortes d'émotions. Voici quelques conseils pour l'aider à devenir plus compétent avec ses émotions et celles des autres.



<https://naitreetgrandir.com/fr/dossier/emotions-de-nos-enfants/#:~:text=Les%20premi%C3%A8res%20%C3%A9motions%20que%20vivent,%2C%20peur%20col%C3%A8re%20et%20surprise.>

