

QUE PUIS-JE FAIRE SI MON ENFANT EST AGRESSIF?

NEWCOMER
PARENT
RESOURCE
SERIES

Souvent, les enfants agressifs réagissent à des sentiments de stress et d'anxiété de la seule façon qu'ils connaissent. Votre enfant pourrait avoir besoin d'aide supplémentaire pour se sentir en sécurité. En faisant preuve d'amour, de calme et de patience, vous changerez les choses.

En tant que parent, vous n'aurez pas toujours envie d'être avec un enfant qui agit de façon agressive, mais votre temps, votre amour et votre attention sont exactement ce dont il a besoin. Lorsque vous accordez toute votre attention à votre enfant, il est plus facile de remarquer qu'il commence à se sentir frustré, en colère, fatigué ou qu'il a faim, ce qui vous permet de l'aider avant qu'il devienne agressif. Surtout, faites savoir à votre enfant que quoi qu'il arrive, vous l'aimerez toujours.



Comment réagir face à l'agressivité

- Si votre enfant réagit de façon agressive aux séparations, sachez qu'il n'est peut-être pas prêt à être loin de vous, même si ce n'est que pour peu de temps.
- S'il devient facilement frustré, votre enfant a peut-être besoin d'aide supplémentaire avec des activités comme s'habiller, manger ou aller aux toilettes.
- Soyez préparé à accorder des soins, du réconfort et de l'attention supplémentaires à un enfant agressif. Les émotions fortes qu'il ressent sont effrayantes! Par exemple, il pourrait avoir besoin de vous pour l'aider à vérifier qu'il n'y a rien de dangereux dans le placard ou sous le lit. Il pourrait avoir besoin que vous le preniez dans vos bras plus souvent, et il pourrait avoir besoin que vous dormiez à côté de lui s'il a des cauchemars.
- Observez votre enfant pour comprendre l'agressivité.
 - Qu'est-ce qui la cause?
 - De quelles façons votre enfant tente-t-il d'obtenir ce qu'il veut avant d'agir de façon agressive?
- L'agressivité suit-elle certaines tendances? (p. ex., a-t-elle tendance à se produire juste avant le souper ou lorsque l'enfant n'a pas fait sa sieste?)
- Arrêtez l'agressivité calmement et immédiatement.
 - Contrôlez d'abord votre propre colère.
 - Rapprochez-vous de votre enfant et penchez-vous tout en lui disant « arrête » (dans votre langue).
 - Utilisez vos mains pour arrêter votre enfant lorsqu'il tente de vous frapper ou de vous empoigner. (Assurez-vous de ne pas utiliser trop de force pour contrôler l'agressivité de votre enfant.)
- Essayez de décrire ses émotions (p. ex., « Tu étais fâché », « Tu voulais ça »). Lorsqu'ils sentent qu'on les comprend, les enfants peuvent se calmer plus facilement.
- Assurez-vous qu'il connaît les règles (p. ex., il n'est pas acceptable de frapper quelqu'un).
- Aidez votre enfant à apprendre d'autres façons d'obtenir ce qu'il veut ou ce dont il a besoin (p. ex., en demandant « est-ce que je peux jouer? » au lieu de prendre les jouets de quelqu'un d'autre).
- Assurez-vous d'expliquer clairement ce que vous ferez si la situation se reproduit (p. ex., « si tu lances le jouet, il va disparaître »).
- Changez le jeu pour quelque chose de plus calme, qui nécessite moins de maîtrise de soi.

Pour obtenir d'autres renseignements multilingues à l'intention des parents, rendez-vous à cmascanada.ca/cnc/parents



SUPPORTING CHILD CARE IN THE SETTLEMENT COMMUNITY / SOUTIEN DE LA GARDE DES ENFANTS DANS LA COMMUNAUTÉ D'INSTALLATION

Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada / Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada