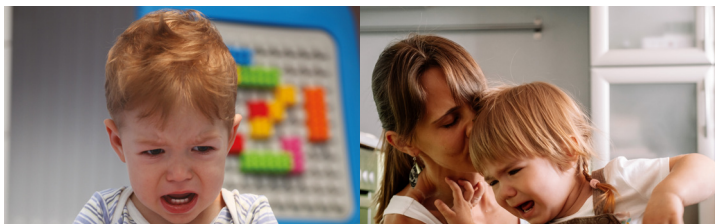


CHARENTE

LE DÉPARTEMENT



**JE SUIS EN COLÈRE, JE PLEURE,
COMMENT Y RÉPONDRE**



C'EST PARTI !

Carte
n°8

On éteint les écrans et on profite en famille.

Carte n°8, activités pour s'amuser et grandir ensemble.

Quelles réponses proposer

pour calmer la colère et les pleurs ?

DÈS LA NAISSANCE

L'enfant pleure pour s'exprimer : faim, douleurs, inconfort, sommeil, besoin d'être porté, besoin de câlin, besoin de la présence du parent, stress, peurs...

Ce que fait le parent :

- Prendre son enfant dans les bras,
- Eteindre ou réduire la lumière et maintenir le calme autour de bébé,
- Consoler l'enfant avec des chansons ou de la musique douce,
- Bercer l'enfant dans vos bras avec des mouvements lents,
- Téter aide parfois l'enfant à se détendre, proposer une tétine.

Si vous ne supportez plus les pleurs de votre enfant, couchez le bien en sécurité sur le dos dans son lit. Sortez de la pièce pour retrouver votre calme. Demandez si possible à quelqu'un de prendre le relais.

NE JAMAIS SECOUER SON BÉBÉ

À PARTIR DU MOMENT OÙ L'ENFANT SE DÉPLACE

L'enfant réagit aux règles et limites posées par ses parents.

Ce sont les premières frustrations, il peut alors pleurer, crier, jeter, taper, mordre...

Ce que fait le parent :

- Accepter la réaction de l'enfant et sa répétition, c'est son seul moyen d'expression,
- Rester calme, lui proposer son doudou,
- Détourner son attention sur une autre activité,
- Ne pas proposer d'écran

À PARTIR DE 18 MOIS

Quand l'enfant est frustré, il se met en colère (il crie, se roule par terre, jette, mord...).

Ce que fait le parent :

- Mettre des mots sur ses émotions (colère, tristesse, peurs...),
- Rester calme, parler doucement,
- Détourner son attention sur une autre activité,
- Le sécuriser (le prendre dans vos bras, câlins, mots doux, le mettre dans son lit),
- Anticiper les moments sources de colère,
- Tenir le cadre malgré ses colères à répétition,
- Ne pas proposer d'écran

Pourquoi ?

Saviez-vous que les pleurs et les colères font partie du développement normal de votre enfant ?

- Plus les règles et limites seront répétées et claires, plus elles seront intégrées et respectées.
- L'usage de l'écran pourrait provoquer de nouvelles frustrations pour votre enfant.



Les Maisons Départementales des Solidarités (MDS)

Trouver les cartes chez nos partenaires
et dans les Maisons départementales des solidarités de la Charente.



PÔLE SOLIDARITÉS

Protection maternelle et infantile de la Charente

15 boulevard Jean Moulin - 16000 Angoulême

05 16 09 50 70

Plus d'informations sur
www.lacharente.fr
Retrouvez-nous sur les
réseaux sociaux

