

Kriz kòlè yo se yon pati nan devlopman nòmal yon timoun, espesyalman apati laj 18 mwa, laj lè li kòmanse devlope otonomi l. Yo diminye nan entansite ak frekans ozalantou 3 oswa 4 lane.

Kijan pou reyaji ak kriz kòlè?

Rete kalm pandan kriz la.

Lè w fache, sa ap fè bagay yo vin pi mal. Si ou santi kòlè an ap monte epi yon lòt adilt ka pran relè, deplase pou kèk minit. Si ou pa ka deplase, pran yon gwo respirasyon.



Kontwole emosyon ak enpilsyon difisil pou ti pitit ou a. **Li ka santi l an kriz lè li santi l depase pa entansite emosyon oswa bezwen li yo** e ke li pa ka ekspriye yo. Li bezwen w pou aprann kijan pou mete mo sou emosyon ak sansasyon li yo.

Pa aksepte ke pitit ou frape w oswa yon lòt moun, frape tèt li oswa voye objè. Deplase lòt timoun ak objè yo de pitit ou pandan peryòd kriz la.

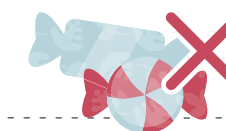
Lè pitit ou an kriz, **eseye apeze ak kalme l lèw nonmen emosyon l yo.** Pa egzanp: "Mwen kwè w, li anmèdan!" Presize l ke ou la pou li.

Si li pa koute w epi ou pa ka rezonè l, pa ensiste. Obsève li de lwen epi kite kriz la pase. Entèvni sèlman pou asire sekirite li.

Rete nan chan vizyon ti pitit ou a pou li pa santi yo inyore l. Pa mete l an retrè. Li pwobableman boulvèse menm jan ak ou pa pwòp reyaksyon li yo.

Vin pi pre li toutotan l ap kalme l. Rete tann kriz la pase pou diskite avè l.

Kenbe limit ki etabli yo, **menm si li tantan pou bay pitit ou sa li vle pandan li an kriz la.** Lè ti pitit ou santi l fristre, se yon opòtinite pou montre l kontwole emosyon l yo.



Après kriz la, rasire pitit ou. **Ede l pale sou sa ki pase a, de ki jan li te santi l ak sa ki te lakòz kòlè a.** Si li poko kòmanse pale, ou ka fè l pou li. Pa egzanp, di l: « Ou te vle fè yon bèl kay ak blòk ou yo, men yo t ap plede tonbe. Sa te fè w fache e ou te kòmanse kriye. »

Sonje pou pase yon moman espesyal ak pitit ou chak jou pou ranpli "rezèvwa emosyonèl" li. Si bezwen l pou atansyon pa satisfè, li ka chèche resevwa atansyon nan yon fason negatif.

