



10

stratégies pour calmer les petits VOLCANS

- Réduire l'impulsivité et améliorer les habiletés d'autocontrôle -

- Enseignez-lui des trucs pour se **calmer** et se détendre dans les moments de plus grande fébrilité.
- Assurez-vous de lui accorder des moments pour **bouger** de temps en temps.
- Veillez à **renforcer** les comportements appropriés de l'enfant, aussi « simples » soient-ils. Par exemple, félicitez l'enfant s'il demeure assis sagement.
- Invitez l'enfant à **penser** avant d'agir ou de parler. Enseignez-lui à compter mentalement jusqu'à cinq avant de parler OU à lever la main pour demander la permission de parler.
- Lorsqu'un comportement inacceptable survient, appliquez la **conséquence** appropriée immédiatement.
- Ne tolérez **aucun geste violent** ou agressif.
- **Évitez les argumentations** et la négociation. Ne revenez pas sur vos décisions.
- Soulignez davantage les **comportements adéquats** (et ignorez les comportements inadéquats).
- Incitez l'enfant à **réparer** ses erreurs ou à présenter ses excuses lorsque la situation le demande.
- **Évitez de faire une demande** si ce n'en est pas vraiment une. Par exemple, évitez de dire : « Viens-tu prendre ton bain ? » si en réalité le message est : « Viens prendre ton bain ».