



ELTERN POST

ÉDITION
01/2026



ELTERNPOST gratuit
à télécharger



Der Kinderschutzbund
Landesverband Bayern



GÉRER LA COLÈRE CHEZ LES ENFANTS

**Les parents peuvent aider leur enfant
à gérer sa colère.**

Chers parents, tuteurs et familles,

La colère fait partie du développement.

Tous les enfants se mettent parfois en colère.

Certains enfants crient.

Certains enfants pleurent ou tapent des pieds.

Certains enfants mordent, crachent ou griffent.

Cela signifie que votre enfant ne va pas bien.

Votre enfant a besoin d'aide.

Dans cet Elternpost, vous apprendrez de
manière concise et compréhensible :

- pourquoi la colère est normale et importante,
- ce qui aide les enfants lorsqu'ils sont en colère
- et comment vous pouvez soutenir votre enfant au quotidien.

Votre équipe

Kinderschutzbundes Landesverband Bayern



LA COLÈRE EST UNE ÉMOTION NORMALE

La colère n'est pas une erreur.

La colère montre que quelque chose ne va pas.

Par exemple, lorsqu'un souhait n'est pas exaucé, que quelque chose est injuste, ou qu'un enfant est fatigué, affamé ou dépassé.

Les enfants ne sont pas encore capables de bien contrôler leurs émotions.

Ils apprennent cela au fil des ans.

C'est pourquoi les enfants ont besoin d'adultes qui restent calmes et les aident.



RECONNAÎTRE LA COLÈRE : LE CORPS AIDE

Le corps montre souvent des signes précurseurs de la colère.

Par exemple :

- le cœur bat plus vite
- le visage devient chaud
- les mains se serrent en poings
- le corps se tend

Si les enfants en sont conscients, ils peuvent demander de l'aide plus tôt.

Les parents peuvent les aider en leur disant :

« Tu serres les poings et tu cries fort. Je pense que tu es très en colère en ce moment. »

QU'EST-CE QUI AIDE LES ENFANTS DANS LES MOMENTS DE COLÈRE ?

1. RESTEZ CALME

Restez aussi calme que possible.

Dites, par exemple :

« Je vois que tu es très en colère. Je suis là pour toi. »



2. NE PARLEZ PAS TROP

Lorsque votre enfant est très en colère, il ne sera pas en mesure d'écouter.

Attendez qu'il se calme.

Ce n'est qu'à ce moment-là que vous devriez lui parler.

3. NOMMER SES SENTIMENTS

Les enfants doivent d'abord apprendre à reconnaître leurs sentiments. Ils ont besoin de mots simples pour les exprimer.

Les parents peuvent les aider en leur disant :

« Je pense que tu es en colère. »

« Est-ce que tu trouves cela injuste ? »

« Est-ce que c'est trop pour toi en ce moment ? »

Cela apprend à l'enfant à dire :

« Je suis en colère. »

« Je suis triste. »

« Je n'aime pas ça. »

« J'ai besoin d'aide. »

4. FIXEZ DES LIMITES CLAIRES ET SEREINES

Tous les sentiments sont autorisés.

Mais pas tous les comportements.

Par exemple :

« Tu as le droit d'être en colère. »

« Tu n'as pas le droit de me frapper. »

« Tu as le droit de frapper l'oreiller. »

APRÈS LA COLÈRE : EN PARLER

Une fois que votre enfant s'est calmé, discutez brièvement de la situation.

Par exemple :

- « Qu'est-ce qui t'a posé problème ? »
- « Qu'est-ce qui t'a mis en colère ? »
- « Qu'est-ce qui t'a aidé à te calmer ? »
- « Que pourrions-nous essayer la prochaine fois ? »

Cela aidera votre enfant à apprendre à gérer sa colère étape par étape.





STRATÉGIES UTILES POUR LA VIE QUOTIDIENNE

UN PETIT « KIT DE GESTION DE LA COLÈRE »

Chaque enfant est différent.

Essayez ensemble ce qui peut aider.

Par exemple :

- Dessinez votre colère (avec des crayons et de la peinture)
- Gribouillez votre colère sur une feuille de papier préparée à cet effet



- Écrivez ce qui vous met en colère
- Pétrissez votre colère
- Serrez un coussin anti-colère
- Tapez du pied sur le sol
- Inspirez et expirez profondément.



- Regardez un livre d'images sur la colère.
- Jetez une balle dans le jardin.
- Écoutez de la musique.
- Allez dans une pièce calme pendant un moment.
- Secouez vos mains trois fois.
- Fredonnez fort.
- Déchirez une feuille de papier (sur laquelle vous avez écrit votre colère).



Les parents peuvent demander :

- « Qu'est-ce qui t'aide quand tu es en colère ? »

Cela apprend à l'enfant :

j'ai le droit d'être en colère.

Je sais ce qui m'aide.



FÉLICITEZ LES BONS COMPORTEMENTS

Félicitez votre enfant lorsqu'il parvient à bien gérer sa colère.

Par exemple :

« J'ai vu que tu t'es éloigné au lieu de frapper quelqu'un.
Tu peux être fier de toi. »

Cela enseigne à votre enfant :

« Je peux y arriver. »

NE RÉPRIMEZ PAS VOTRE COLÈRE

Ne les distrayez pas (« Mangeons d'abord »).
Ne minimisez pas la situation (« Ce n'est pas si grave »).
Ne leur faites pas de reproches (« Et toi, qu'as-tu fait ? »).
Ne donnez pas de conseils (« Va t'excuser tout de suite »).
Pourquoi ? Parce que cela ne fait généralement qu'aggraver la colère.

Mieux vaut : rester là, écouter, poser des questions.

QUAND L'AIDE EST-ELLE UTILE ?

Demandez de l'aide si :

- Votre enfant se met très souvent et très intensément en colère chaque jour.
- Votre enfant fait du mal à d'autres enfants.
- Votre enfant se renferme considérablement.
- Votre enfant se fait du mal.
- Vous êtes vous-même très épuisé.

Vous pouvez contacter :

Votre pédiatre, votre crèche, votre école
ou des centres d'orientation scolaire.

Demander de l'aide n'est pas un échec.

Demander de l'aide est un signe de force.





La colère fait partie de la vie.

La colère montre que les limites ont été atteintes.

Les enfants apprennent à gérer leur colère.

Les enfants observent comment les adultes gèrent leurs émotions.

Vous pouvez aider votre enfant en restant calme, en faisant preuve de compréhension et en fixant des limites claires.

C'est une compétence importante pour la vie.

HILFSANGEBOTE

Buchempfehlung:

- Wohin mit meiner Wut?
→ Dagmar Geisler, LOEWE Verlag

Internetlinks:

- Wut bei Kindern verstehen – das können Eltern tun | ElternLeben
→ <https://www.elternleben.de/erziehung-und-foerderung/wut/wut-bei-kindern/>
- Wutausbrüche bei Kindern: Was dahintersteckt und wie du reagierst | ElternLeben
→ <https://www.elternleben.de/erziehung-und-foerderung/wut/wutanfall-wutausbruch/>
- Was ist das Gute an Wut? | Die Seite mit dem Elefanten (Sendung mit der Maus – Elternbereich)
→ https://www.wdrmaus.de/elefantenseite/elternseiten/kinderthemen/kinder-und-gefuehle/wut.php#frage_1
- Wie Sie Ihrem Kind helfen mit Wut umzugehen | Sensible Osteopathie
→ <https://www.sensible-osteopathy-berlin.com/blog/wie-sie-ihrem-kind-helfen-mit-wut-umzugehen/>
- Kindern Wut erklären und richtig damit umgehen | Familiencouch
→ <https://www.familiencouch.com/kindern-wut-erklaren-und-richtig-damit-umgehen/>
- **Video:** Was ist das gute an Wut?:
→ https://www.wdrmaus.de/elefantenseite/elternseiten/kinderthemen/kinder-und-gefuehle/wut.php#frage_1



KURSE, ANLAUF- UND BERATUNGSSTELLEN:

- Nummer gegen Kummer Elterntelefon → 0800 111 0 550
- Step-Beratungstelefon → 0211 81 97 10 81
- Online-Familienberatung der Caritas
→ <https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/eltern-familie/start>
- bke-Elternberatung (online)
→ <https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>
- Starke Eltern – Starke Kinder-Elternkurse
→ <https://sesk.de/kurs-suche/>
- Familienpat*innen
→ <https://www.familienpaten-bayern.de/informationeninteressierte-fampa-bayern/fuer-familien-fampa-bayern.html>

Kontakt

Der Kinderschutzbund
Landesverband Bayern e.V.
Goethestr. 17

80336 München
Tel.: 089 92 00 89 19
E-Mail: elternbildung@kinderschutzbund-bayern.de

Folge uns auf Social Media



kinderschutzbundlvbayern6395



der_kinderschutzbund_bayern



Möchten Sie die ElternPost in Zukunft per Mail erhalten?

Bitte senden Sie eine E-Mail an:

elternbildung@kinderschutzbund-bayern.de

mit dem Betreff: "Aufnahme in den ElternPost-Verteiler"

Dieser Elternbrief wurde im Rahmen des Projekts
"Interkulturelle Elternbildung" entwickelt.



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration

Illustrationen: Freepik.com (abgeändert)

