

Aider les enfants à développer le « contrôle des impulsions »



L'excitation, la joie, la colère, la frustration et la déception font toutes partie du processus de la croissance. Apprendre quand et comment montrer ces émotions c'est ce que l'on appelle le contrôle des impulsions. Quelques informations sur le contrôle des impulsions :

Le contrôle des impulsions permet aux enfants de pouvoir se faire des amis et les garder.

Les enfants qui arrivent à contrôler leur colère et leur frustration, et à utiliser des mots pour exprimer leurs sentiments sont susceptibles de se faire des amis et de les garder. Se faire des amis et les garder peuvent stimuler la confiance en soi et favoriser une réussite scolaire ultérieure.

Les expériences antérieures peuvent contribuer à la réussite ultérieure grâce au contrôle des impulsions.

- **Les nourrissons** ont besoin d'un environnement réceptif et prévisible. Lorsque vous répondez à leurs besoins physiques avec de l'amour et de l'attention, ils apprennent à s'attendre à ce que l'ordre règne dans leur monde. Ils apprennent également que leurs actions affectent les autres.
- **Les tout-petits** ont besoin de se sentir indépendants et capables. Vous pouvez les aider à utiliser leur langage non encore au point pour décrire leurs propres actions et celles des autres. Apprendre à décrire ses actions, ses pensées et ses sentiments avec des mots est essentiel pour un bon contrôle de ses impulsions.
- **Les enfants d'âge préscolaire plus âgés** apprennent à contrôler leurs impulsions en faisant des choses à tour de rôle ou en partageant leurs jouets. Ils sont de plus en plus capables d'utiliser les mots pour contrôler leurs émotions et communiquer avec les autres.

Voici les stratégies à adopter pour stimuler le développement du contrôle des impulsions chez vos enfants âgés de 3, 4 et 5 ans :

- **Proposez des mots dont votre enfant peut se servir pour exprimer ses sentiments.** Si votre enfant s'énerve lors d'un jeu, encouragez-le à utiliser des mots pour exprimer sa colère, comme « ça me met vraiment en colère ! » ou « Je n'aime pas quand tu joues comme ça ! »
- **Faites-lui comprendre qu'il est interdit de faire du mal aux autres.** Lorsque votre enfant s'énerve en jouant à un jeu et pousse ou frappe un autre enfant, faites-le sortir et rappelez-lui que c'est interdit de faire du mal aux autres.
- **Aidez votre enfant à trouver de nouvelles stratégies pour résoudre les problèmes.** Lorsqu'il y a un désaccord entre votre enfant et un autre, proposez des solutions telles que faire des choses à tour de rôle ou partager avec les autres.
- **Réagissez au mauvais comportement de votre enfant par des mots.** Lorsque vous expliquez à votre enfant l'importance des règles et les conséquences d'un mauvais comportement, vous l'aidez à développer un contrôle interne de son comportement.
- **Montrez-lui le bon exemple lorsque vous faites face au stress et à la frustration.** Votre enfant apprend de nombreux comportements en vous observant. Lorsque vous faites preuve d'autodiscipline et de maîtrise de soi dans des situations difficiles, votre enfant apprendra à suivre votre exemple.

English Title: Helping Children Develop 'Impulse Control'



13 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois
State Board of
Education