

FEUILLET D'INFORMATION

L'enfant actif

TRUCS EN VRAC

Prévoyez du temps pour jouer avec lui, laissez-le mener le jeu et ne prenez l'initiative que s'il vous le demande

Encouragez-le à faire beaucoup d'activités physiques

Inscrivez-le à des cours de sports organisés

Assurez-lui des routines quotidiennes qui favorisent le sommeil

Parlez lentement et clairement à votre enfant pour lui donner des consignes

Ayez des attentes cohérentes en ce qui le concerne, car s'il reçoit des messages contradictoires, il en sera perturbé

Limitez le temps passé devant la télévision, l'ordinateur ou les appareils mobiles

Essayez des activités apaisantes

Aidez votre enfant à s'exprimer et à identifier ses émotions

Complimentez-le une fois par jour!

Qu'est-ce qu'un enfant agité?

Lorsqu'un enfant ne tient pas en place ou parle vite, il est question d'agitation. Même si cela peut parfois être essouffant pour l'entourage, il est important de laisser un enfant bouger et s'exprimer. Lorsque les comportements s'étendent sur de trop longues périodes ou se produisent à des moments inappropriés, il est souhaitable de montrer à l'enfant des stratégies pour se calmer.

Pour des raisons physiologiques et affectives, certains enfants ont de la difficulté à rester tranquillement assis, à se concentrer et à jouer seul. Il est important de se rappeler que nombre d'entre eux se comportent ainsi. Il faut donc éviter d'étiqueter un enfant comme « hyperactif » à moins qu'il n'ait fait l'objet d'un diagnostic de la part d'un professionnel. Avec le temps, les enfants turbulents se calment un peu et apprennent souvent à canaliser leur énergie.

Cependant, il ne faut pas oublier qu'un enfant a besoin de bouger. Une certaine agitation est donc normale et n'a rien d'inquiétant. Pour la plupart des enfants, c'est une façon de développer leur habiletés motrices et de libérer leur stress ainsi que leurs émotions, afin d'apprendre leur limite physique.



Les causes possibles

Un enfant agité vit chaque moment intensément. Il dépense son trop-plein d'énergie en courant, en sautant ou en criant. Pour lui, rester assis est pratiquement impossible.

Les causes d'une trop grande agitation peuvent être nombreuses.

- Il peut vivre de l'angoisse ou une insécurité due à un changement important
- Il a du mal à trouver sa place au service de garde ou au sein de sa famille et a besoin d'attirer l'attention
- Le contexte familial et le service de garde ne sont peut-être pas propices au calme
- Il manque de sommeil
- Il s'agit de la nature même de votre enfant d'avoir un peu plus d'énergie