LA DISCIPLINE POSITIVE
AU QUOTIDIEN À LA MAISON



Joan E. Durrant, Ph.D.

Positive
Discipline In
Everyday Life

Quatrième édition

Save the Children

LA DISCIPLINE POSITIVE AU QUOTIDIEN À LA MAISON

Joan E. Durrant, Ph. D

La vision de Save the Children est celle d'un monde où chaque enfant bénéficie du droit à la survie, la protection, l'épanouissement et la participation.

La mission de Save the Children consiste à inspirer des avancées dans le traitement des enfants dans le monde et de faire évoluer leur vie immédiatement et durablement.

Valeurs de Save the Children :
• responsabilité
• ambition
• collaboration
• créativité
• intégrité

Titre : La discipline positive au quotiden à la maison (4ème édition)

ISBN : 978-1-927612-03-3

© Save the Children Suède, 2016
Première édition 2011

Gestionnaire de projet : Dominique Pierre Plateau
Auteure : Joan E. Durrant, Ph. D.

Conception :
Keen Media (Thailand) Co. Ltd.
22e étage, Ocean Tower II, 75/40 Sukhumvit 19
Bangkok 10110
Thaïlande

Pour plus d'information :
www.positivedisciplineeveryday.com
www.familiescanada.ca/PositiveDiscipline
http://resourcecentre.savethechildren.se/library/positive-discipline-everyday-parenting

PRÉFACE

Le présent livre donne suite au *Rapport mondial sur la violence contre les enfants* de 2006, une étude mondiale sur la violence envers les enfants réalisée par les Nations Unies.

L'étude a permis de constater que des enfants subissent de mauvais traitements dans leur foyer partout dans le monde
– et que, souvent, ces mauvais traitements reposent sur despratiques culturelles bien ancrées et sur un manque de sensibilisation aux droits des enfants.

Le *Rapport mondial sur la violence contre les enfants* comprend des recommandations pour réduire la violence envers les enfants dans leur foyer. Ces recommandations mettent l'accent sur l'importance de :

- changer les pratiques culturelles qui contribuent à la violence envers les enfants, dont l'élimination du châtiment corporel;
- promouvoir la communication et les relations non violentes avec les enfants;
- renforcer les aptitudes des parents à la discipline et à la résolution de problèmes et de conflits de manière non violente;
- respecter l'enfant à part entière ainsi que sa famille, sa dignité et ses besoins en matière de développement;
- faire mieux connaître les aspects du développement de l'enfant;
- accroître la sensibilisation aux droits des enfants.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur le Rapport mondial sur la violence contre les enfants, visitez le www. violencestudy.org.

Quels sont les droits des enfants ?

Toute personne a des droits fondamentaux. Ces droits s'appliquent à tout le monde, peu importe sa race, sa couleur, son sexe, sa langue, sa religion, ses opinions, ses origines, sa richesse, son statut à la naissance ou sa capacité.

Les droits de la personne s'appliquent non seulement aux adultes, mais aussi aux enfants.Toutefois, parce que ces derniers sont petits et dépendants, certains adultes ne les considèrent pas comme des êtres humains à part entière qui ont des droits.

En 1989, des dirigeants mondiaux ont approuvé un traité qui établit les droits fondamentaux de chaque enfant. Ils voulaient veiller à ce que chaque personne au monde sache que les enfants ont effectivement des droits.

Ce traité, la *Convention relative aux droits de l'enfant*, a été ratifié par presque tous les pays du monde. Tout pays ratifiant ce traité s'engage à assurer la protection des droits des enfants.

La *Convention* reconnaît que ce sont les parents qui jouent le principal rôle dans l'éducation des enfants. Les parents sont les enseignants, les modèles et les guides les plus importants de leurs enfants.

Toutefois, les parents ne sont pas propriétaires de leurs enfants. Selon les principes des droits de la personne, nulle personne ne peut être la propriété d'une autre.

La *Convention* attribue les droits suivants aux enfants:

- Le droit de vivre et de développer leur plein potentiel:
  - apport approprié d'aliments, de refuge et d'eau saine
  - éducation
  - soins de santé
  - loisirs
  - activités culturelles
  - renseignements sur leurs droits
  - dignité

- Le droit de protection contre :
  - la violence et la négligence
  - l'exploitation
  - la cruauté

- Le droit de participer à la prise de décisions :
  - en exprimant leurs opinions et en étant respectés dans leurs opinions
  - en pouvant s'exprimer sur les questions qui les concernent
  - en ayant accès à de l'information
  - en pouvant s'associer librement à d'autres personnes

La discipline positive est fondée sur les droits des enfants à un développement sain, à la protection contre la violence et à la participation à leur apprentissage.

Le présent ouvrage montre aux parents comment éduquer leurs enfants tout en respectant leurs droits fondamentaux.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la Convention relative aux droits de l'enfant des Nations Unies, visitez le www.unicef.org/crc.

TABLE DES MATIÈRES

Préface iii

Introduction 1
- À qui s'adresse le présent livre 5
- Organisation du livre 7

Chapitre 1 11
DÉTERMINER VOS OBJECTIFS À LONG TERME 11

Chapitre 2 23
FAIRE PREUVE DE BIENVEILLANCE ET PROCURER UNE STRUCTURE 23
- Faire preuve de bienveillance 24
- Procurer une structure 31

Chapitre 3 41
COMPRENDRE LE RAISONNEMENT ET LES SENTIMENTS DES ENFANTS 41
- De 0 à 6 mois 43
- De 6 à 12 mois 47
- De 1 à 2 ans 51
- De 2 à 3 ans 59
- De 3 à 5 ans 65
- De 5 à 9 ans 73
- De 10 à 13 ans 101
- De 14 à 18 ans 109

Chapitre 4 123
RÉSOUDRE LES PROBLÈMES 123
- De 0 à 6 mois 125
- De 6 à 12 mois 131
- De 1 à 2 ans 135
- De 2 à 3 ans 143
- De 3 à 5 ans 147
- De 5 à 9 ans 155
- De 10 à 13 ans 159
- De 14 à 18 ans 161

Chapitre 5 165
RÉAGIR PAR LA DISCIPLINE POSITIVE 165
Étape 1 – Rappelez-vous vos objectifs 166
Étape 2 – Mettez l'accent sur la bienveillance et la structure 168
Étape 3 – Pensez au raisonnement et aux sentiments de votre enfant 170
Étape 4 – Réglez le problème 171
Étape 5 – Réagissez par la discipline positive 172
De 0 à 6 mois 173
De 6 à 12 mois 179
De 1 à 2 ans 191
De 2 à 3 ans 213
De 3 à 5 ans 227
De 5 à 9 ans 255
De 10 à 13 ans 267
De 14 à 18 ans 287

NOTES
Remarque sur la dépression postpartum 178
Remarque sur les pleurs des bébés 184
Remarque sur l'humeur des parents 190
Remarque sur l'aménagement de la maison pour qu'elle soit à l'épreuve des enfants 197
Remarque sur la colère des parents 204
Remarque sur le négativisme des tout-petits 212
Remarque sur les peurs des enfants 219
Remarque sur les accès de colère 226
Remarque sur les fessées, les gifles et les coups 233
Remarque sur les enfants et les transitions 240
Remarque sur les critiques 247
Remarque sur la colère des enfants 273

Conclusion 331
À propos de l'auteure 333

INTRODUCTION

L'éducation des enfants peut se révéler une aventure joyeuse, décourageante, euphorique et épuisante. Le défi est énorme : guider un nouvel être humain vers l'âge adulte et lui enseigner tout ce qu'il doit savoir pour être heureux et réussir dans la vie.

Tous les parents finissent par éprouver des difficultés qui leur semblent insurmontables. Parfois, nous ne savons tout simplement pas quoi faire. Parfois, rien ne semble fonctionner. Et parfois, nous sommes dépassés par tous les autres stress de notre vie.

La plupart d'entre nous apprennent à devenir parents « sur le tas ». Comme nous avons peu de renseignements sur le développement de l'enfant, nous comptons sur notre instinct ou les expériences que nous avons vécues lorsque nous étions enfants. Toutefois, notre instinct ne donne souvent lieu qu'à des réactions émotives qui ne sont pas bien réfléchies. Peut-être avons-nous également vécu des expériences négatives ou même violentes lorsque nous étions enfants.

Par conséquent, bon nombre de parents croient que la discipline ne consiste qu'à réprimander et à frapper. Certains se sentent mal de perdre le contrôle de leurs émotions, d'autres se sentent impuissants.

Il existe cependant une autre façon de faire. Le terme « discipline » signifie « enseigner ». L'enseignement est fondé sur l'établissement d'objectifs d'apprentissage, la planification d'une approche efficace et la recherche de solutions fructueuses.



La *Convention relative aux droits de l'enfant* assure la protection des enfants contre toute forme de violence, dont le châtiment corporel. Elle reconnaît également les droits des enfants au respect et à la dignité.

La « discipline positive » est une forme de discipline non violente où l'enfant est respecté en tant qu'apprenant. Il s'agit d'une *approche d'enseignement* qui aide les enfants à réussir, leur fournit de l'information et favorise leur croissance.

> Les enfants ont le droit d'être protégés
> contre toute forme de violence.
>
> *Article 19*
> *de la* Convention relative aux droits de l'enfant *des Nations Unies*

Le présent livre est fondé sur des résultats de recherches réalisées sur des dizaines d'années et grâce auxquels nous avons pu parfaire nos connaissances sur le développement de l'enfant et sur les bonnes méthodes d'éducation. L'approche présentée dans ce manuel est fondée sur ces recherches.

La discipline positive est:
non violente;
axée sur des solutions;
respectueuse;
fondée sur les principes du développement de l'enfant.

La discipline positive sert de base aux parents. Il s'agit d'un ensemble de principes que l'on peut appliquer à diverses situations. En fait, il s'agit de principes qui peuvent guider *toutes* vos interactions avec vos enfants, non uniquement celles qui sont difficiles.

La *Convention relative aux droits de l'enfant* reconnaît que les parents ont le droit de recevoir de l'aide pour assumer leur rôle important. Le présent livre vise à fournir des renseignements et du soutien aux parents pour qu'ils apprennent à discipliner leur enfant sans avoir recours à la violence.

Les parents ont le droit de recevoir du soutien
et de l'aide pour élever leurs enfants.

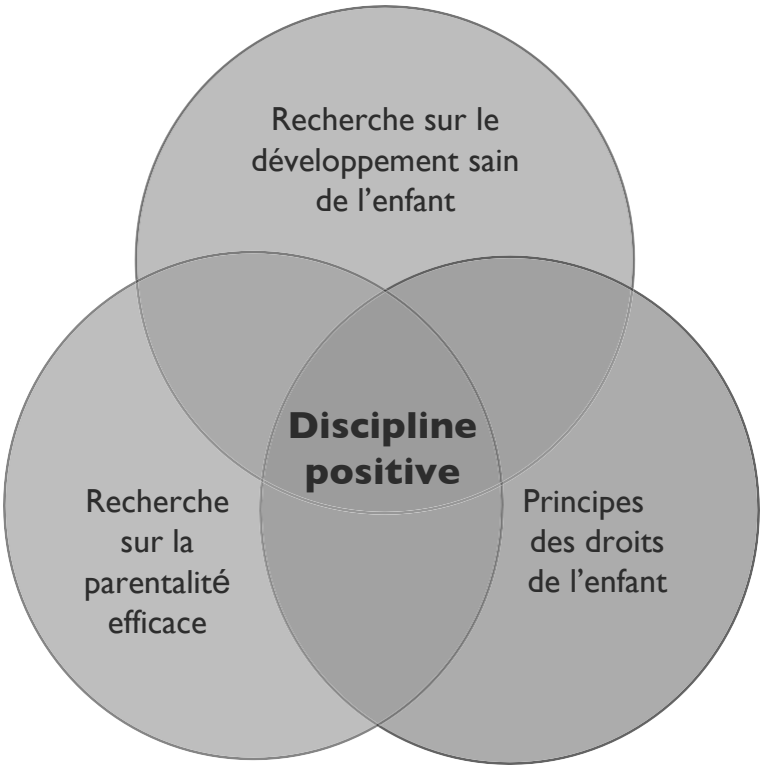
Articles 18 et 19
de la Convention relative aux droits de l'enfant *des Nations Unies*

La discipline positive englobe:

ce que nous savons à propos du développement sain de l'enfant;

les résultats de recherches sur les bonnes méthodes d'éducation;

les principes des droits de l'enfant.



À qui s'adresse le présent livre

Le présent livre s'adresse aux parents d'enfants de tous âges. Il porte sur des questions courantes qui se manifestent entre la naissance et la fin de l'adolescence. L'information qu'il contient peut servir à toutes les familles.

Le présent livre s'adresse également aux futurs parents. Il peut être très utile de réfléchir à l'avance à l'éducation des enfants. Lorsque nous connaissons les difficultés et que nous nous y préparons, nous sommes beaucoup plus susceptibles de bien y faire face.

Enfin, le présent livre s'adresse à ceux qui appuient les parents, comme les éducateurs de parents, les animateurs de groupes de parents et les travailleurs de soutien à la famille. Ce livre peut être utilisé auprès de personnes ou de groupes pour susciter des discussions et favoriser la résolution de problèmes.

Certains enfants ont des problèmes particuliers qui ne sont pas habituels pour leur âge. Par exemple, il peut s'agir d'autisme, d'un trouble déficitaire de l'attention, de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale, de retards de développement ou de dommages au cerveau. Si le comportement de votre enfant vous préoccupe, vous devriez demander de l'aide et des conseils le plus tôt possible. Bien que les renseignements du présent livre puissent servir à toutes les familles, on recommande aux parents d'enfants ayant des conditions atypiques de demander des conseils supplémentaires à des professionnels spécialisés et qualifiés, comme des médecins de famille et des infirmières ou des infirmiers de la santé publique.

La discipline positive *ce n'est pas*:

La discipline positive, *ce n'est pas* une éducation permissive.

La discipline positive, *ce n'est pas* de laisser votre enfant faire ce qu'il veut.

La discipline positive, *ce n'est pas* l'absence de règles, de limites ou d'attentes.

La discipline positive, *ce n'est pas* des réactions à court terme ou des punitions pour remplacer les gifles et les coups.

La discipline positive, *c'est* :

La discipline positive, *c'est* des solutions à long terme qui favorisent le développement de l'autodiscipline chez votre enfant.

La discipline positive, *c'est* la communication claire de vos attentes, de vos règles et de vos limites.

La discipline positive, *c'est* l'établissement d'une relation de respect mutuel avec votre enfant.

La discipline positive, *c'est* l'enseignement à vos enfants d'aptitudes qui leur serviront toute leur vie.

La discipline positive, *c'est* le renforcement de leurs compétences et de l'assurance qu'ils ont en eux pour gérer des situations difficiles.

La discipline positive, *c'est* l'enseignement de la courtoisie, de la non-violence, de l'empathie, du respect de soi, des droits de la personne et du respect d'autrui.

Organisation du livre

Ce livre est organisé en une série d'étapes. Chaque étape s'appuie sur les étapes précédentes. Il est donc plus utile de le lire en entier et de faire les exercices au fur et à mesure.

En acquérant vos aptitudes à la discipline positive, souvenez-vous que nous – parents et enfants – sommes tous des apprenants. Nous essayons, nous échouons, nous essayons encore, puis nous finissons par réussir.

> L'éducation des enfants n'est pas une destination, mais un voyage.
> Et comme pour tout voyage, il faut s'y préparer.

Commençons par déterminer l'équipement dont nous aurons besoin pour faire un bon voyage.

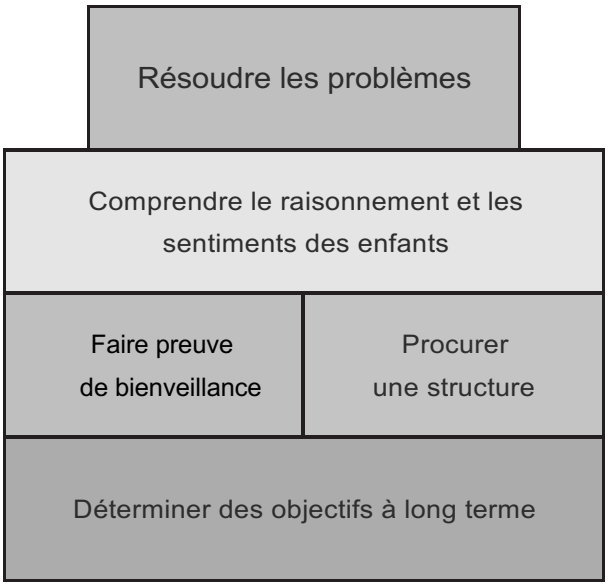


La discipline positive est une *approche* à l'éducation des enfants.

C'est une *façon de penser*.

Elle repose sur quatre principes d'éducation efficace: mettre l'accent sur la détermination d'objectifs à long terme; faire preuve de bienveillance et procurer une structure; comprendre le raisonnement et les sentiments des enfants; résoudre les problèmes.

Éléments fondamentaux de la discipline positive



Chacun des quatre prochains chapitres du présent livre porte sur l'un de ces principes.

Le chapitre 1 explique la différence entre les objectifs d'éducation à court et à long terme. Dans ce chapitre, vous réfléchirez à vos objectifs relativement au développement de votre enfant.

Le chapitre 2 explique l'importance de faire preuve de bienveillance et de procurer une structure à votre enfant. Vous réfléchirez à votre comportement actuel et à la façon dont vous pouvez l'améliorer.

Le chapitre 3 vous fait parcourir les stades de développement de l'enfant. Vous y trouverez de l'information sur le raisonnement et les sentiments des enfants à différents âges et les raisons expliquant leur comportement.

Le chapitre 4 donne des exemples de comportements typiques de l'enfant à différents âges. Vous vous exercerez à résoudre des problèmes pour tenter d'expliquer le comportement des enfants.

Au chapitre 5, vous rassemblerez tous les renseignements. Vous évalue-rez l'efficacité de différentes réactions aux comportements décrits au chapitre 4. Vous mettrez en pratique l'approche de la discipline positive et comprendrez pourquoi elle est aussi efficace.

On vous recommande de mettre vos compétences en pratique graduellement. Il est important de comprendre tous les principes de la discipline positive avant d'essayer de l'appliquer.

Toutefois, lorsque vous interagissez avec votre enfant, commencez à penser à vos objectifs à long terme, aux façons dont vous pourriez faire preuve de bienveillance tout en lui procurer une structure, et aux raisons qui pourraient expliquer son comportement. Graduellement, votre façon de penser commencera à changer. Puis, avec de la pratique, vos aptitudes s'amélioreront.

Les éléments fondamentaux de la discipline positive sont non seulement importants à la petite enfance, mais aussi essentiels pendant le développement de votre enfant.

Même lorsque votre enfant aura 20 ans, vous pourrez utiliser ces principes pour l'aider à prendre des décisions, à résoudre des problèmes et à trouver des moyens constructifs de régler les conflits.

1

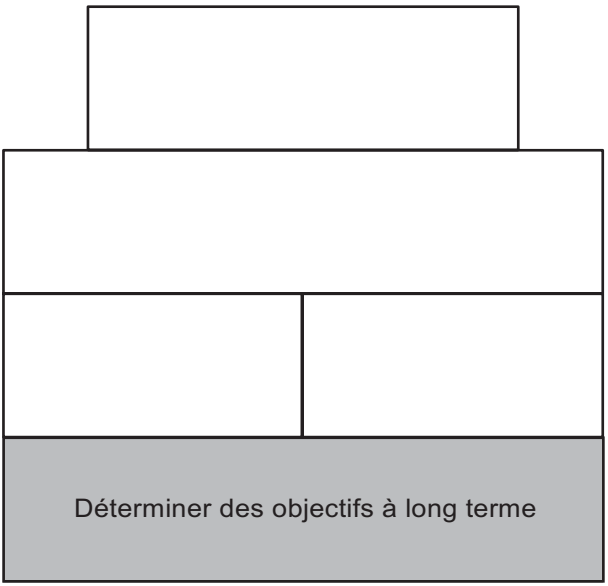


Déterminer vos objectifs à long-terme

DÉTERMINER VOS OBJECTIFS À LONG TERME

L'éducation d'un enfant de la naissance à l'âge adulte est l'un des défis les plus importants auxquels nous sommes confrontés notre vie durant. Toutefois, bon nombre d'entre nous commencent cette aventure sans réfléchir à nos objectifs à long terme.

Dans le présent chapitre, vous réfléchirez à vos objectifs en matière d'éducation. Ces objectifs seront le fondement de vos aptitudes à la discipline positive.



Imaginez le scénario suivant…

C'est un matin habituel dans votre foyer.

Votre enfant est en train de se préparer pour aller à l'école, et il se fait tard.

Que voulez-vous que votre enfant accomplisse ce matin?

En d'autres mots, quels sont vos **objectifs d'éducation** pour ce matin?

Exercice – Objectifs d'éducation 1

Énumérez cinq choses que vous espérez voir votre enfant accomplir avant de quitter la maison ce matin.

1. .....

.....

.....

2. .....

.....

.....

3. .....

.....

.....

4. .....

.....

.....

5. .....

.....

.....

Pensons maintenant aux types d'objectifs que vous avez énumérés.

Avez-vous inclus des objectifs pour votre enfant, comme:

s'habiller rapidement?

manger rapidement?

vous obéir?

faire ce que vous dites tout de suite?

Ce sont des ***objectifs à court terme***.

Les objectifs à court terme sont des objectifs que les parents veulent atteindre *immédiatement*.

Par exemple, il se peut que vous désiriez que votre enfant:

mette ses souliers *immédiatement*;

s'ôte de la rue *immédiatement*;

rentre à la maison *immédiatement*;

cesse de frapper sa sœur *immédiatement*.

Chaque jour, les parents tentent de trouver des façons d'atteindre leurs objectifs à court terme. C'est une réalité de l'éducation des enfants.

En fait, nous perdons souvent de vue ce que nous voulons *réellement* accomplir.

Imaginez le scénario suivant…

Votre enfant est devenu adulte. Vous êtes sur le point de célébrer son 20e anniversaire.

Fermez les yeux et imaginez à quoi ressemblera votre enfant à cet âge.

Quel type de personne espérez-vous qu'il sera à cet âge?

Quel type de relation voulez-vous avoir avec lui à cet âge?

Exercice – Objectifs d'éducation 2

Énumérez cinq caractéristiques que vous espérez voir votre enfant avoir à l'âge de 20 ans.

1. .....

.....

.....

2. .....

.....

.....

3. .....

.....

.....

4. .....

.....

.....

5. .....

.....

.....

Pensez maintenant aux types d'objectifs que vous avez énumérés.

Avez-vous inclus:

une bonne résolution de problèmes;

une bonne communication;

une bonne relation avec vous;

s'occuper de vous lorsque vous serez âgé;

de l'empathie et du respect envers les autres;

différencier le bien du mal;

prendre ses responsabilités;

l'honnêteté et l'intégrité;

la loyauté envers sa famille et ses amis;

le dévouement envers son épouse ou son époux;

la confiance;

la motivation à relever des défis difficiles;

une capacité à penser par soi-même?

Les objectifs à long terme sont ceux que les parents veulent atteindre d'ici à ce que leurs enfants soient rendus à l'âge adulte.

Par exemple, il se peut que vous désiriez que votre enfant soit:

gentil et serviable;

attentionné et courtois;

capable de prendre des décisions éclairées;

honnête et digne de confiance;

non violent;

bienveillant envers vous;

un parent aimant.

Il faut beaucoup de temps pour atteindre les objectifs à long terme – habituellement de nombreuses années. Ces objectifs sont toutefois le fondement de l'éducation des enfants.

Les objectifs à long terme sont ceux que
les parents veulent atteindre d'ici à ce
que leurs enfants soient rendus à l'âge adulte.

L'un des aspects les plus difficiles de l'éducation des enfants est l'atteinte de nos objectifs à long terme tout en réalisant nos objectifs à court terme, car les deux entrent souvent en conflit.

Revenons à l'exemple de votre enfant qui est en train de se préparer pour aller à l'école.

Il est tard. Votre enfant doit déjeuner, s'habiller, se brosser les dents et quitter la maison à temps.

Tout ce que vous voulez, pour l'instant, c'est que votre enfant arrive à l'école à l'heure. Vous êtes stressé. Votre enfant ne bouge pas vite et se laisse distraire par d'autres choses. La frustration s'empare de vous.

Il se peut que vous criiez contre votre enfant – ou même que vous le frappiez – pour qu'il se dépêche.

À ce moment, vous vous concentrez sur votre ***objectif à court terme***: que votre enfant parte pour l'école *maintenant*.

Mais qu'advient-il de vos objectifs à long terme?

Lorsque vous criez contre votre enfant, lui apprenez-vous à être poli?

Lorsque vous frappez votre enfant, lui apprenez-vous à résoudre des problèmes?

La façon dont nous agissons dans des situations à court terme sert de modèle à nos enfants. Ils apprennent à gérer leur stress en observant notre façon de faire. Si nous crions et frappons en situation de stress, c'est ce qu'ils apprendront à faire.

Les parents réagissent souvent à la frustration à court terme d'une manière qui nuit à leurs objectifs à long terme. Les cris et les coups ne feront qu'apprendre à votre enfant le contraire de ce que vous voulez qu'il apprenne à long terme.

Chaque fois que vous réagissez de cette façon, vous perdez une occasion de montrer à votre enfant une meilleure façon de réagir.

Comment pouvez-vous atteindre à la fois vos objectifs à court terme **et** vos objectifs à long terme?

Pour que la discipline soit efficace, il suffit de considérer les difficultés à court terme comme des *occasions* de travailler à l'atteinte de vos objectifs à long terme.

Sentir la frustration vous envahir est le signe que vous avez l'occasion d'apprendre une notion importante à votre enfant – une notion beaucoup plus importante que celle de mettre ses souliers *immédiatement*.

Vous avez une occasion d'apprendre à votre enfant à:

gérer le stress;

communiquer de manière respectueuse;

gérer les conflits sans frapper;

tenir compte des sentiments d'autrui;

atteindre son objectif sans causer de tort physique ou émotionnel aux autres.

Chaque fois que vous vous énervez, vous avez l'occasion de donner le bon exemple à votre enfant. En maîtrisant bien la situation, vous lui montrez comment bien gérer sa propre frustration.

Comment est-ce possible? Par la pratique de la discipline positive.

2



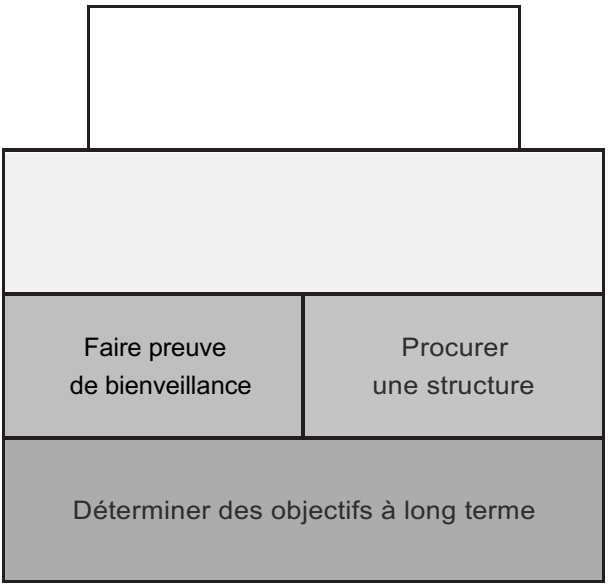


Faire preuve de bienveillance et procurer une structure

FAIRE PREUVE DE BIENVEILLANCE ET PROCURER UNE STRUCTURE

Vos objectifs à long terme sont le fondement de vos aptitudes à la discipline positive. Le renforcement de ces aptitudes exige deux outils: de la bienveillance et une structure.

Dans le présent chapitre, vous apprendrez ce qu'on entend par « bienveillance » et « structure » et pourquoi ces éléments sont importants. Vous réfléchirez aux façons dont vous pouvez faire preuve de bienveillance et procurer une structure à votre enfant de manière à atteindre vos objectifs à long terme.



Faire preuve de bienveillance

Qu'est-ce que la bienveillance?

la sécurité émotionnelle;

l'amour inconditionnel;

l'affection verbale et physique;

le respect du niveau de développement de l'enfant;

la sensibilité aux besoins de l'enfant;

l'empathie à l'égard des sentiments de l'enfant.



Dans un climat familial bienveillant, les enfants *veulent* faire plaisir à leurs parents.



La bienveillance favorise la coopération à court terme *et* permet d'enseigner des valeurs à long terme.

Voici des exemples de façons òu les parents font preuve de bienveillance vis-à-vis de leurs enfants:



dire « je t'aime »;

montrer à leurs enfants qu'ils les aiment, et ce, même s'ils font quel que chose de mal;

leur lire des histoires;

les serrer dans leurs bras;

les réconforter lorsqu'ils sont blessés ou lorsqu'ils ont peur;

les écouter;

voir la situation de leur point de vue;

les féliciter;

jouer avec eux;

rire avec eux;

les appuyer lorsqu'ils sont confrontés à des difficultés;

les encourager lorsqu'ils doivent faire quelque chose de difficile;

leur dire qu'ils croient en eux;

reconnaître leurs efforts et leurs réussites;

leur montrer qu'ils ont confiance en eux;

s'amuser avec eux.



Exercice – Pourquoi est-il important de faire preuve de bienveillance ?

Pour comprendre pourquoi il est si important de faire preuve de bienveillance dans le cadre de la discipline, imaginez que vous commencez à apprendre une nouvelle langue.

1. Apprendrez-vous plus facilement si votre enseignant:
   a) vous dit ce que vous faites de bien? ☐
   b) vous dit ce que vous faites de mal? ☐

2. Apprendrez-vous plus facilement si vous:
   a) vous sentez en sécurité avec votre enseignant? ☐
   b) avez peur qu'il vous frappe si vous faites une erreur? ☐

3. Apprendrez-vous plus facilement si vous croyez que:
   a) votre enseignant restera avec vous et vous appuiera, peu importe le nombre d'erreurs que vous faites? ☐
   b) votre enseignant quittera brusquement la pièce, en colère, lorsque vous faites des erreurs? ☐

4. Voudrez-vous faire plaisir à un enseignant qui:
   a) est gentil et compréhensif? ☐
   b) crie contre vous, vous humilie et vous critique? ☐

5. Voudrez-vous apprendre d'autres langues si votre enseignant:
   a) vous dit que vous êtes doué? ☐
   b) vous dit que vous êtes stupide? ☐

6. Voudrez-vous dire à votre enseignant que vous avez des difficultés si vous croyez qu'il:
   a) vous écoutera et vous aidera? ☐
   b) se fâchera et vous punira? ☐

Exercice – Faire preuve de bienveillance

Énumérez cinq façons de faire preuve de bienveillance envers votre enfant.

1. .....

.....

.....

2. .....

.....

.....

3. .....

.....

.....

4. .....

.....

.....

5. .....

.....

.....

Laquelle de ces façons:

donne à votre enfant un sentiment de sécurité émotionnelle;

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

donne à votre enfant un sentiment d'amour inconditionnel;

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

montre à votre enfant de l'affection verbale et physique;

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

montre du respect à l'égard du niveau de développement de votre enfant;

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

montre de la sensibilité aux besoins de votre enfant;

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

montre de l'empathie à l'égard des sentiments de votre enfant?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Procurer une structure

Qu'est-ce qu'une structure?

donner des directives claires sur le comportement;

énoncer clairement les attentes;

expliquer clairement les raisons;

apporter du soutien à l'enfant pour l'aider à réussir;

encourager l'enfant à penser par lui-même;

négocier.

La structure aide votre enfant à apprendre ce qui est important.

Elle l'aide à comprendre ses erreurs et à faire ce qu'il peut pour les corriger.



La structure donne à votre enfant l'information dont elle a besoin pour réussir la prochaine fois.

Elle lui donne les outils dont elle a besoin pour résoudre des problèmes en votre absence.



Elle lui montre comment régler des différends avec d'autres personnes de manière constructive et non violente.

Voici quelques exemples de façons dont les parents procurent une structure à leurs enfants:

les préparer aux situations difficiles en leur disant à quoi s'attendre et comment maîtriser la situation;

leur expliquer les raisons des règles;

discuter des règles avec eux et écouter leur point de vue;

les aider à trouver des moyens de corriger leurs erreurs d'une manière qui contribue à leur apprentissage;

faire preuve de justesse et de souplesse;

contrôler leur propre colère;



expliquer leur propre point de vue et écouter celui de leurs enfants;

leur montrer les effets de leurs actions sur les autres;

leur donner l'information dont ils ont besoin pour prendre de bonnes décisions;

leur parler souvent;

éviter de menacer de les frapper, de ne plus les aimer ou de leur parler de monstres ou d'autres choses qui leur font peur;

agir en leur donnant un modèle positif et en leur servant de guides.



Exercice – Pourquoi est-il important de procurer une structure?

Pour comprendre pourquoi il est si important de procurer une structure dans le cadre de la discipline, imaginez encore que vous commencez à apprendre une nouvelle langue.

1. Apprendrez-vous plus facilement si votre enseignant:
   a) vous montre comment épeler de nouveaux mots et vous enseigne les règles de l'orthographe? ☐
   b) s'attend à ce que vous compreniez vous-même comment épeler de nouveaux mots et vous punit lorsque vous faites des erreurs? ☐

2. Serez-vous plus motivé à apprendre si votre enseignant:
   a) reconnaît et apprécie vos tentatives, même si elles ne sont pas parfaitement réussies? ☐
   b) menace de vous punir si vous faites une erreur? ☐

3. Apprendrez-vous plus facilement si votre enseignant:
   a) vous donne les renseignements dont vous avez besoin pour réussir un examen? ☐
   b) ne vous donne pas les renseignements dont vous avez besoin, puis se fâche lorsque vous échouez à l'examen? ☐

4. Voudrez-vous faire plaisir à un enseignant qui:
   a) discute de vos erreurs avec vous et vous montre comment vous améliorer la prochaine fois? ☐
   b) vous frappe lorsque vous faites des erreurs? ☐

5. Voudrez-vous apprendre d'autres langues si votre enseignant:
   a) vous donne des trucs et des conseils et vous encourage à essayer? ☐
   b) vous dit que vous ne serez jamais capable d'apprendre? ☐

6. Voudrez-vous dire à votre enseignant que vous éprouvez des difficultés si vous croyez qu'il:
   a) tentera de comprendre pourquoi vous avez de la difficulté et vous aidera à trouver une nouvelle façon de faire? ☐
   b) se fâchera et vous punira? ☐

Exercice – Procurer une structure

Énumérez cinq façons de procurer une structure à votre enfant.

1. .....

.....

.....

2. .....

.....

.....

3. .....

.....

.....

4. .....

.....

.....

5. .....

.....

.....

Laquelle de ces façons:

donne à votre enfant des directives claires sur la façon dont il doit se comporter;



énonce vos attentes clairement;



énonce vos attentes clairement;



montre du respect à l'égard du niveau de développement de votre enfant;



aide votre enfant à réussir;



permet de négocier avec votre enfant?



La discipline positive combine de la bienveillance et une structure au cours du développement de l'enfant – de l'enfance à l'âge adulte.

C'est une façon de penser qui aide les parents à atteindre leurs objectifs à court *et* à long terme.

C'est une façon d'enseigner aux enfants à:

résoudre des problèmes;

penser par eux-mêmes;

bien s'entendre avec les autres;

résoudre les conflits de manière non violente;

bien agir en votre absence.



La discipline positive repose sur l'idée que les enfants sont nés sans savoir ce qu'on attend d'eux.

Les enfants sont des apprenants. Ils apprennent mieux lorsqu'on leur donne du soutien et de l'information. Les enfants ont besoin de différents types de soutien et d'information, selon leur âge.

Bienveillance = soutien
Structure = information

Le prochain chapitre décrit comment les enfants se développent afin de vous aider à réfléchir aux formes que la bienveillance et la structure prendront, selon leur âge.

3







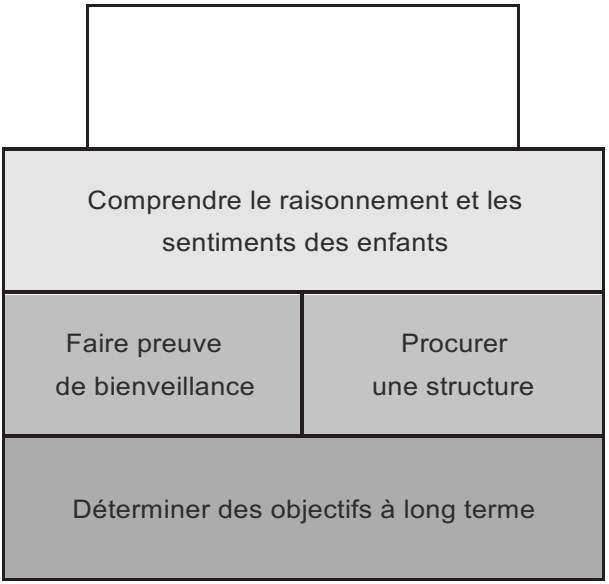
Comprendre le raisonnement et les sentiments des enfants

COMPRENDRE LE RAISONNEMENT ET LES SENTIMENTS DES ENFANTS

Le troisième élément fondamental de la discipline positive consiste à comprendre le raisonnement et les sentiments des enfants.

Lorsque nous voyons le monde du point de vue d'un enfant d'un an, de cinq ans ou de 13 ans, nous commençons à comprendre son comportement. Nous pouvons ensuite lui apprendre des choses de manière beaucoup plus efficace.

Dans le présent chapitre, vous apprendrez à atteindre vos objectifs d'éducation en démontrant de la bienveillance et en procurant une structure de manière appropriée pour le stade de développement de votre enfant.



De 0 à 6 mois



Les jeunes nourrissons sont tout nouveaux dans ce monde.

Ils ne comprennent pas tellement ce qui se passe autour d'eux. Ils sont facilement effrayés et ont besoin de se sentir en sécurité et protégés.

À ce stade, il est très important que les parents soient très **bienveillants** envers leur bébé.

Les bébés n'ont pas besoin de structure à cette étape. Ils ne peuvent comprendre de règles ou d'explications.Tout ce qu'ils doivent savoir, c'est que nous répondrons à leurs besoins.

Les jeunes bébés n'utilisent pas la parole. Ils pleurent pour nous aviser qu'ils ont besoin de quelque chose. Ils apprennent rapidement s'ils peuvent nous faire confiance pour les écouter et leur répondre.

À ce stade, la chose la plus importante que peuvent faire les parents est de répondre à leur bébé et tenter de comprendre ce dont il a besoin.

Les bébés ont un besoin que nous les prenions, les cajolions, les bercions et les portions dans nos bras.

Il est très important de cajoler votre bébé pour avoir une bonne relation avec elle. Si votre bébé se sent en sécurité avec vous, elle n'aura pas peur d'apprendre de nouvelles choses au moment propice.



Il est également important de cajoler votre bébé pour favoriser le développement de son cerveau. En le berçant et en le portant dans vos bras, vous « nourrissez » son cerveau et favorisez l'établissement de connexions entre les cellules cérébrales.

Les jeunes bébés ne comprennent pas *leurs propres* sentiments.

Ils ne savent pas non plus comment *vous* vous sentez. Lorsqu'ils pleurent, ils n'essaient pas de vous mettre en colère.

Ils ne savent même pas ce qu'est la « colère »! Ils ne savent même pas pourquoi ils pleurent! Parfois, leurs propres pleurs les effraient.

Souvenez-vous qu'il est normal que votre bébé pleure. Il est même normal qu'il continue de pleurer lorsque vous tentez de le réconforter, et il est aussi normal qu'il pleure longtemps, particulièrement le soir.

À ce stade, la chose la plus importante à faire pour les parents, c'est de montrer à leur bébé qu'il est en sécurité. Si le bébé se sent en sécurité avec vous, il développera un grand **attachement** pour vous.

Cet attachement sera à la base de votre relation avec votre enfant pendant les années à venir.



À ce stade, les bébés apprennent à utiliser leurs muscles. Ils apprennent à saisir et à mâchouiller des objets. Ils aiment saisir des objets et ils mettent tout dans leur bouche.

Votre bébé développe ses muscles en saisissant et en mâchouillant des objets. En saisissant des objets, il apprend à utiliser ses mains et ses doigts. En mâchouillant, il exerce les muscles dont il a besoin pour manger des aliments solides et parler.

Lorsque votre bébé saisit vos bijoux et qu'elle les met dans sa bouche, elle n'a pas un « mauvais » comportement. Elle agit selon son instinct. Elle utilise la seule méthode qu'elle connaît pour apprendre ce que sont ces objets et elle exerce des muscles très importants.

Dès que les bébés sont capables de mettre des choses dans leur bouche, les parents doivent veiller à ne laisser à leur portée aucun objet dangereux. Si les bébés mettent de petits objets dans leur bouche, ils risquent de s'étouffer. S'ils mettent des produits chimiques ou de la saleté dans leur bouche, ils risquent de tomber malades.

Il est extrêmement important de laisser hors de portée du bébé tout objet pouvant constituer un danger s'il le touche ou le mâchouille.

Souvenez-vous qu'à cet âge, votre bébé ne comprend pas ce qu'est le danger. Le mieux est de veiller à ce que son environnement soit sécuritaire. Plus tard, lorsqu'elle commencera à parler et à comprendre les choses, vous pourrez commencer à lui expliquer ce qu'est le danger.

De 6 à 12 mois



À cet âge, les bébés pleurent habituellement moins et sourient davantage.

Lorsqu'ils pleurent, ce peut être parce qu'ils ont peur que vous soyez parti. À cet âge, le bébé remarque que vous avez quitté la pièce, mais il ne comprend pas que vous allez revenir.

Cela peut être très effrayant pour un bébé. Il peut se sentir complètement sans défense.

À ce stade, l'une des tâches les plus importantes consiste à renforcer la **confiance** de votre bébé. Il doit savoir que vous êtes toujours proche.



À cet âge, les bébés peuvent aussi pleurer parce qu'ils *percent leurs dents*, ce qui peut s'avérer très douloureux. Mais le bébé ne peut pas encore vous dire qu'il a mal.

Il se peut aussi que le bébé pleure parce qu'il est malade. Sans la capacité de parler, votre bébé ne peut vous dire qu'il ne se sent pas bien.

Les bébés ne savent pas comment vous dire qu'ils font de la fièvre, qu'ils ont mal à la tête, au ventre ou à la gorge, ou encore qu'ils ont la nausée. Ils ne peuvent que pleurer.

Il arrive aussi que les bébés pleurent parce que leur cerveau commence à « s'organiser ».

Il est normal que les bébés pleurent à la même heure, chaque soir. C'est un signe que leur corps et leur cerveau adoptent un certain rythme. Les pleurs font partie du processus.

Toutefois, votre bébé ne comprend pas ce qui lui arrive. Il se sent mieux de savoir que vous êtes tout près lorsqu'il est submergé par les émotions qui accompagnent ses pleurs.

> Les enfants ont le droit de recevoir des soins et un encadrement adaptés à leurs capacités de développement.
>
> *Article 5*
> *de la* Convention relative aux droits de l'enfant *des Nations Unies*

L'un des aspects les plus excitants de cette étape est que les bébés commencent à parler. La première étape est celle du babillage. Les bébés produisent des sons comme « ba », « da » ou « ma ».

Les bébés apprennent les sons de leur langue maternelle lorsque leurs parents répondent à leur babillage. Lorsque votre bébé dit « ba », vous pouvez lui répondre « ba ba ba ».



Lorsque vous répondez au babillage de votre bébé, elle apprend que « ba » est un son important et elle s'exerce en le disant. Ce son deviendra bientôt un mot.

Elle apprend également que lorsqu'elle parle, vous écoutez et répondez.

En répondant au babillage et aux premiers mots de votre bébé, vous encouragez l'un des éléments fondamentaux les plus importants de votre relation: **la communication**.

À cette première étape, vous pouvez apprendre à votre enfant à exprimer ses sentiments. Vous pouvez aussi lui montrer que vous écouterez ce qu'il a à dire et que vous respecterez ses tentatives de communiquer avec vous.



De 1 à 2 ans



Des changements extraordinaires surviennent à cette période!

À cette étape, votre enfant commencera à marcher et aura une « explosion de la parole »!

La marche change tout. Maintenant, votre enfant peut aller où il veut. Il peut accéder à des choses qu'il ne pouvait atteindre auparavant.

Il est emballé par sa nouvelle indépendance. Il aime explorer chaque recoin. Il aime toucher et goûter à tout.

Cette exploration est le voyage de découverte de votre enfant. C'est sa façon d'apprendre à connaître ce monde fascinant.

Tous les enfants ont besoin d'explorer, de toucher et de goûter. Ces actions sont absolument nécessaires au développement de leur cerveau.

Lorsqu'il explore, votre enfant est un scientifique. Il fait des expériences pour découvrir les objets qui font du bruit, qui tombent, qui flottent, etc. Ces expériences lui donnent de l'information sur les objets qui font partie de son monde.

Par exemple, il laissera tomber un jouet sans arrêt. Il ne fait pas cela pour vous ennuyer, mais plutôt pour comprendre ce que c'est que de « tomber ».

Il mettra ses mains dans sa nourriture pour en découvrir la texture. Il mettra ses jouets dans sa bouche pour découvrir leur goût. Il recrachera sa nourriture pour voir la sensation que cela procure.

Aucun de ces comportements n'est « mauvais ». À ce stade, votre enfant a la tâche de découvrir son monde. Il est un explorateur.

De leur côté, les parents ont la tâche de s'assurer que l'enfant peut explorer de façon sécuritaire. Si votre tout-petit peut explorer en toute sécurité, il apprendra beaucoup plus vite. Il apprendra également que son monde est un endroit sûr.



Grâce à toute cette exploration, votre enfant apprendra un nombre incroyable de nouveaux mots très rapidement. Il voudra connaître le nom de tout ce qu'il voit.

Il s'agit d'une magnifique occasion de lui inculquer un vocabulaire riche et l'amour des mots. Il est important de:

parler avec lui;

lui lire des histoires;

l'écouter;

répondre à ses questions.



À ce stade, votre tâche consiste à favoriser **l'indépendance** de votre enfant.

Il doit savoir que vous respectez son besoin d'indépendance et que vous appuyez son grand désir d'apprendre.

Le besoin d'indépendance de votre tout-petit peut entraîner certains conflits avec vous.

À ce stade, les enfants commencent à dire « non ». Lorsqu'un tout-petit dit « non », il ne cherche pas à vous tenir tête ou à vous désobéir: il tente d'exprimer ses sentiments.



Bien que les tout-petits connaissent le nom de beaucoup d'objets, ils ne savent pas encore comment nommer leurs sentiments. Il est très difficile pour eux d'expliquer leurs sentiments.

Lorsqu'un tout-petit dit « non », il tente peut-être de dire:

« je n'aime pas ça »;

« je ne veux pas partir »;

« je veux cela »;

« je veux choisir mes propres vêtements »;

« je suis fâché ».

De plus, ils ne comprennent pas les sentiments des autres. S'ils ne peuvent nommer leurs propres sentiments, ils ne peuvent certainement pas nommer ceux d'une autre personne.

Lorsque vous êtes fatigué et que vous avez besoin de calme et de tranquillité, votre enfant n'est pas capable de comprendre comment vous vous sentez ou ce dont vous avez besoin. Si elle est bruyante, ce n'est pas parce qu'elle a un « mauvais » comportement: c'est parce qu'elle ne comprend pas comment vous vous sentez.

Lorsque vous êtes pressé et que votre enfant tarde à s'habiller, ce n'est pas parce qu'il veut que vous soyez en retard: c'est parce qu'il ne comprend pas pourquoi vous devez partir maintenant – pour l'instant il dessine son chef-d'œuvre.

Lorsqu'il pleut et que votre enfant refuse de mettre son manteau, ce n'est pas parce qu'elle vous tient tête: c'est parce qu'elle ne comprend pas encore la sensation de se faire mouiller par la pluie – ou parce qu'elle veut choisir elle-même ce qu'elle portera.

Les tout-petits vivent beaucoup de frustrations dans leur quotidien. Ils veulent être indépendants, mais nous ne pouvons pas toujours les laisser faire ce qu'ils veulent.

Non seulement ils disent souvent « non », mais ils entendent aussi souvent le mot « non ».

Les tout-petits ressentent de la frustration très, très souvent pendant la journée, car les adultes leur disent si souvent « non ». Nous tentons d'assurer leur sécurité et de leur apprendre des règles importantes.

Toutefois, ils ne comprennent pas nos intentions. Ils ne ressentent que de la frustration en entendant le mot « non ».

Par conséquent, il arrive que les tout-petits aient des accès de colère. Leur frustration s'accumule, et ils ne savent pas comment l'évacuer. Leur langage n'est pas assez développé pour qu'ils puissent exprimer leurs sentiments.

Alors ils s'effondrent parfois de tristesse, de découragement et de frustration. Ils expriment leurs sentiments en pleurant, en criant et en se jetant par terre.

De nombreux parents ont vécu des situations de ce genre. Lorsque nous ne comprenons pas les intentions de nos enfants quand ils disent « non », c'est parfois à notre tour de nous fâcher et d'avoir des accès de colère!



Dans ces situations, nous pouvons apprendre des choses importantes à notre enfant, comme une manière constructive de gérer ses frustrations et d'exprimer ses sentiments.

Ces premières leçons de **résolution de conflits** sont un autre élément fondamental du développement de votre enfant. Elles vous permettront de renforcer votre relation avec lui et de lui apprendre des aptitudes qui lui serviront toute sa vie.



De 2 à 3 ans



À ce stade, il se peut que vous observiez des changements de comportement qui vous inquiètent chez votre enfant; or, ce sont des signes qu'elle comprend de plus en plus le monde qui l'entoure. La plupart du temps, ces changements prennent la forme de **peurs**.

Il se peut que votre enfant ait soudainement peur de la noirceur, qu'elle commence à avoir peur des animaux, de nouveaux sons ou d'ombres, ou bien qu'elle pleure sans arrêt lorsque vous la quittez.

Souvent, les parents s'inquiètent de ces changements. Ils croient que leur enfant devient moins mature, plutôt que le contraire. En fait, ces changements sont des signes que votre enfant *prend* de la maturité.

En découvrant ce qu'est le danger, votre enfant apprend à avoir peur de se blesser. Comme votre enfant a de plus en plus d'imagination et peut penser à des choses qu'il ne peut voir, il commence à avoir peur des monstres et des fantômes.

Il peut s'agir d'une période très angoissante pour votre enfant. Il ne possède pas encore assez d'expérience pour faire la différence entre l'illusion et la réalité. Il croit que ce qu'il voit existe réellement.

Il se peut qu'il se mette soudainement à craindre les masques, les dessins dans les livres, les personnages de bandes dessinées ou les jouets dont l'apparence fait peur. Cette réaction survient parce qu'il a appris ce qu'est le danger, mais ne sait pas encore que certaines choses ne sont pas réelles.

Pour votre enfant, toute chose est vivante. Si vous mettez un masque effrayant, il croit que vous êtes devenu cette créature. S'il s'imagine qu'il y a un monstre sous son lit, il croit que c'est vrai.

Votre enfant peut aussi ressentir de l'angoisse lorsque vous le quittez, car il comprend ce qu'est le danger, mais ne comprend toujours pas que vous reviendrez toujours pour lui. Il peut être très angoissé lorsque vous le laissez seul ou avec d'autres personnes qu'il ne connaît pas très bien.

À ce stade, votre enfant a grandement besoin d'être **rassuré et appuyé**. Il a besoin de savoir que vous comprenez et respectez ses sentiments – et que vous le protégerez.



Une timidité soudaine est un autre signe de développement de votre enfant. Même les enfants qui étaient très extravertis lorsqu'ils étaient tous petits peuvent agir de façon très différente à ce stade.



Votre enfant peut soudainement devenir timide en compagnie d'étrangers. C'est un signe qu'elle comprend de plus en plus ce que sont les relations.

Ce nouveau comportement n'est pas de l'impolitesse ou du rejet: c'est une réaction intelligente à une situation. Votre enfant comprend ce qu'est le danger et sait faire la différence entre les étrangers et les personnes qu'elle connaît.

La prudence de votre enfant en présence d'étrangers montre qu'elle comprend de plus en plus le monde qui l'entoure.

Les parents s'inquiètent aussi souvent du fait que leurs enfants refusent soudainement que leurs amis ou les membres de leur famille les prennent dans leurs bras.

Lorsque cela se produit, l'enfant n'est pas impoli. Il commence à vouloir avoir le contrôle de son propre corps. Il veut décider lui-même des personnes qui peuvent le toucher.



Il s'agit d'un aspect très important du développement. Pour apprendre aux enfants la sécurité et l'intimité du corps, nous devons respecter leurs droits de contrôler leur propre corps.

Souvenez-vous que votre enfant ne comprend pas encore les sentiments d'autrui.

Lorsqu'il pleure pour que vous restiez, il ne comprend pas que vous devez partir. Lorsqu'il refuse d'adresser la parole à un étranger, il ne comprend pas que celui-ci essaie d'être aimable.

Votre enfant commence tout juste à comprendre *ses propres* sentiments. Il lui faudra un certain temps avant de pouvoir comprendre ceux des autres.

À ce stade, la tâche la plus importante pour les parents consiste à **respecter les sentiments de leurs enfants**.

Nous apprenons aux enfants à respecter les sentiments des autres en respectant les leurs. Lorsque les enfants sont persuadés que leurs parents respecteront leurs sentiments, ils deviennent plus sûrs d'eux-mêmes, car ils se sentent en sécurité.

Le respect des sentiments de votre enfant signifie que vous :

l'aidez à exprimer ses sentiments par des mots;

lui dites qu'il vous arrive aussi de vous sentir de cette façon;

ne l'humiliez pas ou ne le mettez pas mal à l'aise;

ne le punissez pas parce qu'il a peur.



De 3 à 5 ans



Ce stade est tellement fascinant! Votre enfant veut tout savoir!

L'esprit de votre enfant s'est énormément développé à cet âge. Maintenant, elle comprend qu'elle est capable d'apprendre quelque chose!

Lorsqu'elle voit une nouvelle chose, elle veut savoir comment elle s'appelle, à quoi elle sert, comment elle fonctionne, pourquoi elle se déplace ainsi… À ce stade, les enfants posent une tonne de questions!

Parfois, les parents s'épuisent à tenter de répondre à toutes les questions de leur enfant. Ils ne savent parfois même pas les réponses eux-mêmes!

Or, les parents peuvent établir un fondement solide à l'apprentissage de leur enfant en **répondant respectueusement** à ses questions.

Si nous respectons la curiosité des enfants, ils auront du plaisir à apprendre. Ce sentiment restera avec eux lorsqu'ils commenceront l'école.

Les parents qui tentent de répondre aux questions de leur enfant – ou qui l'aident à trouver des réponses – lui enseignent beaucoup de choses :

il a le droit de ne pas tout savoir;

ses idées ont de l'importance;

il y a beaucoup de moyens de trouver de l'information;

il est amusant de trouver des réponses et de résoudre des problèmes.

Les enfants qui apprennent ces choses seront plus sûrs d'eux-mêmes lorsqu'ils éprouveront des difficultés. Ils apprendront à être patients, et sauront que c'est bien de vouloir apprendre.



Par contre, il arrive que les enfants tentent d'apprendre des choses qui sont dangereuses. Il se peut qu'ils désirent apprendre à allumer une chandelle ou ce qui arrivera s'ils sautent en bas d'un grand arbre ou jettent par terre votre plat préféré.

Puisque nous ne pouvons laisser les enfants faire des choses dangereuses, c'est à cette étape qu'ils commencent à apprendre les règles.



Plus votre enfant comprend les raisons de ces règles, plus il est susceptible de les suivre.

Souvenez-vous que votre enfant veut savoir « pourquoi ». Pourquoi les oiseaux volent-ils ? Pourquoi les poissons nagent-ils ? Et pourquoi ne puis-je pas allumer la chandelle ?

Lorsque votre enfant vous demande « pourquoi », elle ne vous défie pas: elle veut vraiment connaître la réponse.

Les enfants ont le droit de chercher de l'information.

Article 13
de la Convention relative aux droits de l'enfant *des Nations Unies*

À ce stade, les enfants aiment jouer à des jeux imaginaires. Ils prétendent être toutes sortes de choses, y compris des adultes. Parfois, ils se laissent prendre à leur propre jeu, car tout leur semble si vrai.

Le « travail » de votre enfant consiste à jouer. C'est de cette façon qu'il s'exerce à ressentir ce que les autres ressentent. Il se met dans la peau d'autres personnes et il voit les choses de leur point de vue. Le jeu est extrêmement important pour le développement de l'empathie chez l'enfant.

Le jeu est également important pour le développement du cerveau de votre enfant. Par le jeu, les enfants résolvent des problèmes, inventent de nouvelles choses, font des expériences et comprennent le fonctionnement des choses.



Les enfants ont le droit de jouer.

Article 31
de la Convention relative aux droits de l'enfant *des Nations Unies*

Les enfants ont besoin de temps pour jouer. Il s'agit d'un autre élément fondamental de leur développement.

S'ils ont le temps de développer leur imagination, ils deviennent plus créatifs lorsque vient le temps de régler des problèmes.

S'ils peuvent séparer des choses et les ramener ensemble, ils réalisent qu'ils peuvent comprendre les choses.



S'ils peuvent dessiner et chanter, ils deviennent plus sûrs d'eux-mêmes pour s'exprimer par les arts.

S'ils ont l'occasion de faire valoir des arguments, ils deviennent meilleurs pour résoudre des conflits.

Le désir d'aider des enfants est une autre caractéristique de ce stade. Ils veulent balayer le plancher, faire des surprises, laver les vêtements, peindre la maison et construire des choses.

En apportant leur aide, ils deviennent des « apprentis ». Ils apprennent et mettent en pratique des aptitudes importantes à la vie quotidienne en observant et en aidant.



Lorsque les enfants vous aident, ils font des erreurs. Ils ne font pas les choses parfaitement. Ils ont peu d'expérience avec ces tâches, alors il se peut qu'ils ne les fassent pas tout à fait comme vous le voulez.

Mais c'est de cette façon qu'ils apprennent.Tout comme nous ne sommes pas toujours bons lorsque nous faisons des choses pour la première fois, les enfants ont besoin que nous leur donnions l'occasion de faire des erreurs et d'apprendre.

Lorsque nous encourageons les enfants à nous aider, nous leur donnons l'occasion d'apprendre. Lorsque nous les laissons s'exercer, nous leur montrons que nous respectons leurs aptitudes et leurs capacités.

Ce message a une grande incidence sur les enfants. S'ils croient en leurs propres capacités, ils auront beaucoup plus confiance en eux pour apprendre de nouvelles choses.

À ce stade, une tâche importante pour les parents consiste à **encourager leur enfant à croire en ses capacités**, en:

répondant à ses questions ou en l'aidant à trouver les réponses;

veillant à ce qu'il ait du temps pour jouer;

l'encourageant à aider.



La confiance d'un jeune enfant en sa capacité d'apprendre est le fondement de tout apprentissage futur.



Il sera confronté à beaucoup de difficultés dans les années à venir. S'il entame cette aventure en croyant en ses capacités, il est beaucoup plus susceptible de surmonter ces difficultés.

De 5 à 9 ans



Ce stade marque une étape décisive dans la vie de l'enfant – et des parents. La plupart des enfants commencent l'école à cette période.

Lorsque l'enfant commence l'école, son monde change. Il doit rapidement apprendre à:

- se débrouiller seul, sans ses parents;
- s'entendre avec de nouveaux enfants;
- répondre aux attentes de nombreux nouveaux adultes;
- suivre de nouveaux horaires et de nouvelles routines.

Les premières expériences scolaires des enfants peuvent avoir une incidence sur leurs sentiments envers l'école et l'apprentissage pour de nombreuses années à venir.

Bien que tous les enfants commencent l'école au même âge, ils ne sont pas tous prêts de la même façon. Les enfants peuvent avoir des **tempéraments** très différents, lesquels peuvent grandement influer sur leur adaptation à l'école.

Le tempérament de l'enfant est inné. Il ne peut être changé. Il définit en grande partie la personnalité de votre enfant.

Il n'y a pas de « bon » ou de « mauvais » tempérament – simplement des tempéraments différents. Notre tempérament est ce qui nous distingue des autres. Tout tempérament comporte ses points forts.

Jetons un coup d'œil à certaines dimensions importantes du tempérament.

1. Le niveau d'activité

Certains enfants sont très *actifs* et veulent courir, sauter ou grimper la plupart du temps. Ils ne s'assoient presque jamais, même à l'heure des repas. Ils semblent toujours en mouvement.

D'autres enfants sont *inactifs* et préfèrent des activités tranquilles, comme regarder des livres ou faire des casse-tête pendant de longues périodes.

D'autres enfants ont un niveau d'activité qui se situe entre les deux.

2. La régularité

Certains enfants ont un rythme *prévisible*. Ils ont faim à intervalles réguliers et se réveillent, s'endorment et vont aux toilettes à peu près à la même heure, chaque jour.

D'autres enfants ont un rythme *variable*. Ils peuvent avoir très faim à midi une journée et ne pas avoir faim du tout à cette heure une autre journée. Ils peuvent se réveiller très tôt le lundi, mais se lever tard le mardi.

D'autres enfants ont un rythme qui se situe entre les deux.

3. La réaction à de nouvelles situations

Certains enfants *s'approchent* des nouvelles situations. Ils sourient aux étrangers, se joignent à de nouveaux groupes d'enfants pour jouer avec eux, se font facilement de nouveaux amis, aiment essayer de nouveaux aliments et aiment visiter de nouveaux lieux.

D'autres enfants *s'éloignent* des nouvelles situations. Ils fuient les étrangers, prennent beaucoup de temps avant de se joindre à de nouveaux groupes, recrachent les nouveaux aliments et hésitent à visiter de nouveaux lieux ou les évitent.

D'autres enfants ont une réaction à de nouvelles situations qui se situe entre les deux.



4. La capacité d'adaptation

Certains enfants *s'adaptent rapidement* à de nouvelles routines, à de nouveaux lieux, à de nouvelles personnes et à de nouveaux aliments. Il ne leur faut parfois qu'une ou deux journées pour s'adapter à un nouvel horaire, pour vivre dans une nouvelle maison ou pour aller à une nouvelle école.

D'autres enfants *s'adaptent lentement*. Il leur faut parfois des mois pour se faire des amis dans un nouveau quartier, se sentir à l'aise dans une nouvelle école ou suivre un nouvel horaire.

D'autres enfants ont une capacité d'adaptation qui se situe entre les deux.

5. Inattention

Certains enfants *se laissent distraire facilement*. Ils passent d'une chose à l'autre, selon ce qu'ils voient ou entendent à ce moment précis. Il leur faut beaucoup de temps pour finir des tâches, car leur attention va dans toutes les directions. Mais lorsqu'ils sont tristes ou déçus, il est facile de diriger leur attention vers autre chose et de les faire changer d'humeur.

D'autres enfants *ne se laissent pas distraire facilement*. Ils peuvent s'asseoir et lire pendant de longues périodes et lorsqu'ils ont faim ou sont tristes, il n'est pas facile de leur faire penser à autre chose.

D'autres enfants ont une inattention qui se situe entre les deux.

6. La persévérance

Certains enfants sont *très persévérants* et continuent d'effectuer une tâche difficile jusqu'à ce qu'elle soit terminée. Ils ont un but en tête et ils continueront leurs efforts jusqu'à ce qu'ils l'atteignent. Ils n'abandonnent pas après un échec. Par contre, il n'est pas facile de les convaincre d'arrêter de faire des choses qu'ils veulent faire.

D'autres enfants sont *moins persévérants*. S'ils tombent, ils arrêtent de grimper. S'ils ne réussissent pas à faire un casse-tête rapidement, ils perdent de l'intérêt. Et il est facile de les convaincre d'arrêter de faire des choses que nous ne voulons pas qu'ils fassent.

D'autres enfants ont un niveau de persévérance qui se situe entre les deux.

7. L'intensité

Certains enfants ont une réaction très intense par rapport aux évènements et aux situations. S'ils éprouvent de la difficulté à faire un casse-tête, ils crient et lancent les morceaux. Ils manifestent intensément leur colère et leur tristesse, mais ce niveau d'intensité est aussi manifeste lorsqu'ils sont joyeux. Ils braillent lorsqu'ils sont tristes et rient aux éclats lorsqu'ils sont heureux. Vous savez toujours comment se sentent ces enfants.

D'autres enfants contiennent leurs réactions. Lorsqu'ils se sentent tristes, ils pleurent en silence. Lorsqu'ils sont heureux, ils sourient discrètement. Il est difficile de savoir comment se sentent ces enfants.

D'autres enfants ont un niveau d'intensité qui se situe entre les deux.

Exercice – Le tempérament de votre enfant 1

Évaluez votre enfant à l'égard de chacune des sept dimensions du tempérament.

1. Niveau d'activité

Faible			Élevé
1	2	3	4
Reste assis longtemps pendant de longues périodes			*Est toujours en mouvement*

2. Régularité

Faible			Élevé
1	2	3	4
A faim et s'endort à des heures différentes d'une journée à l'autre			*A faim et s'endort à la même heure, chaque jour*

3. Réaction à de nouvelles situations

Évitement			Approche
1	2	3	4
Évite les nouvelles personnes, n'aime pas les nouveaux endroits, rejette les nouvelles choses			*Aime rencontrer de nouvelles personnes, visiter de nouveaux endroits, essayer de nouvelles choses*

4. Capacité d'adaptation

Faible			Élevé
1	2	3	4
Prend beaucoup de temps à s'adapter aux changements de routine ou d'environnement			*S'adapte rapidement aux changements de routine ou d'environnement*

5. Inattention

Faible			Élevé
1	2	3	4
Se concentre sur une seule activité pendant une longue période de temps			*Remarque tout, redirige souvent son attention*

6. Persévérance

Faible			Élevé
1	2	3	4
Perd rapidement de l'intérêt pour les activités			*Continue les activités jusqu'à ce qu'elles soient terminées*

7. Intensité

Faible			Élevé
1	2	3	4
Ne montre pas de grands changements d'émotions			*Manifeste intensément sa tristesse, sa colère et sa joie*

Exercice – Le tempérament de votre enfant 2

Réfléchissez aux points forts du tempérament de votre enfant.

Points forts du tempérament de mon enfant:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Réfléchissez maintenant aux points faibles du tempérament de votre enfant.

Points faibles du tempérament de mon enfant:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Le tempérament de votre enfant a une influence puissante sur son état de préparation en vue d'aller à l'école.

Certains enfants trouveront leur nouvel environnement intéressant et stimulant, s'adapteront rapidement à leur nouvelle routine et aimeront se faire de nouveaux amis.

D'autres trouveront leur nouvel environnement stressant, auront besoin de temps pour s'adapter à leur nouvelle routine et auront de la difficulté à se faire de nouveaux amis.

Il est important que les parents reconnaissent le tempérament de leur enfant et qu'ils respectent son individualité.

Il est impossible de transformer un enfant actif en enfant inactif, ou de transformer un enfant moins persévérant en enfant persévérant.

Mais nous *pouvons* trouver les points forts de chaque enfant et les renforcer. Nous pouvons également déterminer les difficultés propres à chaque enfant et créer un milieu favorable permettant à chacun de s'épanouir.

Le comportement de votre enfant est influencé non seulement par son propre tempérament, mais aussi par le vôtre – et votre tempérament influe aussi sur votre propre comportement.

La relation entre le parent et l'enfant est grandement influencée par l'*harmonie* entre le tempérament de l'enfant et celui du parent.

Imaginez un parent qui n'est pas très actif. Ce parent aime rester à l'intérieur, lire calmement et écouter de la musique douce.

Imaginez maintenant ce qui pourrait arriver si ce parent avait un enfant dont le niveau d'activité est élevé. Qu'arriverait-il si on demandait à l'enfant de rester à l'intérieur et de rester assis tranquille ?

Si le parent reconnaît que son enfant a un niveau d'activité plus élevé que le sien, il pourra modifier ses attentes et trouver des façons de répondre au besoin de bouger de son enfant. S'il ne réalise pas que le comportement de son enfant est influencé par son tempérament, il pourrait croire que son enfant a un « mauvais » comportement.

Il est très important que les parents réfléchissent à leur propre tempérament et à l'harmonie entre leur tempérament et celui de leur enfant. Cet exercice pourrait les aider à comprendre les raisons à l'origine de nombreux conflits familiaux.

Exercice – Votre tempérament 1

Évaluez-vous à l'égard de chacune des sept dimensions du tempérament.

1. Niveau d'activité

Faible			Élevé
1	2	3	4
Je préfère les activités tranquilles			*J'aime être actif physiquement et en mouvement*

2. Régularité

Faible			Élevé
1	2	3	4
J'ai faim et je m'endors à des heures différentes, d'une journée à l'autre			*J'ai faim et je m'endors à la même heure chaque jour*

3. Réaction à de nouvelles situations

Évitement			Approche
1	2	3	4
Je suis mal à l'aise dans les nouvelles situations, lorsque je rencontre de nouvelles personnes et quand j'essaie de nouvelles choses			*nouveaux endroits, rencontrer de nouvelles personnes et essayer de nouvelles choses*

4. Capacité d'adaptation

Faible			Élevé
1	2	3	4
Il me faut beaucoup de temps pour m'adapter à une nouvelle routine ou à un nouvel environnement			*Je m'adapte rapidement aux changements de routine ou d'environnement*

5. Inattention

Faible			Élevé
1	2	3	4
Je peux me concentrer sur une seule chose pendant une longue période de temps			*Je me laisse facilement distraire; je redirige souvent mon attention*

6. Persévérance

Faible			Élevé
1	2	3	4
Je perds rapidement de l'intérêt pour les activités et je passe à autre chose			*Je continue une activité jusqu'à ce qu'elle soit terminée*

7. Intensité

Faible			Élevé
1	2	3	4
Je ne montre pas vraiment mes émotions; souvent, les autres ne peuvent dire comment je me sens			*Lorsque je ressens de la joie, de la tristesse ou de la colère, les autres le savent*

Exercice – Votre tempérament 2

Réfléchissez aux points forts de votre tempérament.

Points forts de mon tempérament :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Réfléchissez maintenant aux points faibles de votre tempérament.

Points faibles de mon tempérament :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Exercice – L'harmonie

Utilisez un stylo bleu pour remplir les cases qui correspondent aux cotes que vous avez données à votre enfant. Puis, reliez ces cases d'un trait.

Niveau d'activité	①	②	③	④
Régularité	①	②	③	④
Réaction à de nouvelles situations	①	②	③	④
Capacité d'adaptation	①	②	③	④
Inattention	①	②	③	④
Persévérance	①	②	③	④
Intensité	①	②	③	④

Exercice – L'harmonie

Utilisez un stylo rouge pour remplir les cases qui correspondent aux cotes que vous vous êtes données. Puis, reliez ces cases d'un trait.

Niveau d'activité	①	②	③	④
Régularité	①	②	③	④
Réaction à de nouvelles situations	①	②	③	④
Capacité d'adaptation	①	②	③	④
Inattention	①	②	③	④
Persévérance	①	②	③	④
Intensité	①	②	③	④

Différences entre nos tempéraments

Mon enfant et moi sommes différents en: .....

.....

.....

Cette différence pourrait entraîner un conflit quand: .....

.....

.....

Mon enfant et moi sommes différents en: .....

.....

.....

Cette différence pourrait entraîner un conflit quand: .....

.....

.....

Mon enfant et moi sommes différents en: .....

.....

.....

Cette différence pourrait entraîner un conflit quand: .....

.....

.....

Mon enfant et moi sommes différents en: .....

.....

.....

Cette différence pourrait entraîner un conflit quand: .....

.....

.....

Mon enfant et moi sommes différents en: .....

.....

.....

Cette différence pourrait entraîner un conflit quand: .....

.....

.....

Ressemblances entre nos tempéraments

Mon enfant et moi nous ressemblons en: .....

.....

.....

Cette ressemblance pourrait contribuer à notre bonne entente par:

.....

.....

Mon enfant et moi nous ressemblons en: .....

.....

.....

Cette ressemblance pourrait contribuer à notre bonne entente par:

.....

.....

Mon enfant et moi nous ressemblons en: .....

.....

.....

Cette ressemblance pourrait contribuer à notre bonne entente par:

.....

.....

Mon enfant et moi nous ressemblons en: .....

.....

.....

Cette ressemblance pourrait contribuer à notre bonne entente par:

.....

.....

Mon enfant et moi nous ressemblons en: .....

.....

.....

Cette ressemblance pourrait contribuer à notre bonne entente par:

.....

.....

L'harmonie entre le tempérament de votre enfant et le vôtre peut grandement influencer votre relation. En reconnaissant le rôle du tempérament dans le comportement de votre enfant, vous pouvez commencer à comprendre les raisons à l'origine de nombreux conflits.

Vous pouvez également comprendre pourquoi il ne sert à rien de frapper et de crier.

Votre enfant est une personne au même titre que vous. Son tempérament ne peut être changé… pas plus que le vôtre.

Lorsque vos tempéraments ne s'harmonisent pas, vous pouvez trouver des façons de résoudre vos différends sans coups ni dispute. Vous pouvez trouver des façons de respecter vos différences et de composer avec elles.

Pendant les premières années d'école, les relations sociales des enfants deviennent de plus en plus importantes. Leur intérêt grandissant pour les amitiés est un signe de leur indépendance accrue.



Le monde de votre enfant s'élargit. Elle en apprend de plus en plus sur les pensées, les croyances et les comportements des autres.

Parfois, à ce stade, les parents craignent de perdre le contrôle de leurs enfants. Ils s'inquiètent de toutes les nouvelles influences sur leurs enfants.

Toutefois, cette étape est nécessaire et importante dans le développement de votre enfant. À ce stade, elle en apprend beaucoup sur les autres personnes. Elle en apprendra encore plus sur elle-même.

À ce stade, les enfants doivent résoudre des problèmes très compliqués pour la première fois. Ils doivent apprendre à:

gérer des conflits avec d'autres enfants;

communiquer avec les autres, même lorsqu'ils sont en désaccord;

se défendre;

défendre les autres;

composer avec l'intimidation;

faire preuve de loyauté, même lorsque c'est difficile;

être aimables, même lorsque les autres ne le sont pas.

Les aptitudes et la confiance qu'a acquises votre enfant aux premiers stades de sa vie lui serviront de base solide pour affronter ces nouveaux défis.

Les enfants qui se perçoivent comme des personnes bonnes et attentionnées et qui croient en leurs capacités sont plus susceptibles de prendre de bonnes décisions.

Les enfants qui se sentent appuyés et acceptés par leurs parents sont plus susceptibles de leur demander des conseils et de l'aide.

Les enfants qui ont observé leurs parents gérer des conflits, de la colère et du stress sans agressivité ni violence sont plus susceptibles de bien résoudre leurs propres conflits.

Les enfants à qui les parents ont appris à écouter, à communiquer et à traiter les autres avec respect sont plus susceptibles de faire la même chose avec leurs pairs et leurs enseignants.



Tout ce que vous avez fait pour établir une relation solide fondée sur la confiance avec votre enfant à la petite enfance lui donnera maintenant la force de gérer les situations difficiles.

Pour un enfant, il est extrêmement difficile de comprendre toutes les composantes complexes des relations. C'est tout nouveau pour lui. Il fera des erreurs, car il ne comprend pas tout ce que nous comprenons.

Toutefois, par ses essais, ses échecs et ses réussites, il en apprendra beaucoup sur les autres et sur lui-même. Il aura plus d'empathie envers les autres et comprendra de mieux en mieux ses propres croyances et valeurs.

À ce stade, la principale tâche des parents consiste à **appuyer et guider leur enfant**. Les enfants comptent sur nous pour leur donner l'exemple et les guider.

> Nous devons être les personnes que nous voulons
> que nos enfants deviennent.

Puisque nous sommes les premiers et les plus importants enseignants de nos enfants, nous pouvons leur apprendre, par notre propre comportement, à:

respecter les droits d'autrui;

faire preuve de gentillesse;

aider les autres;

comprendre lorsqu'ils ont blessé d'autres personnes;

réparer leurs erreurs;

s'excuser du fond du cœur;

faire preuve de loyauté;

agir avec intégrité.

Ce stade est très important, car il fait la transition entre l'enfance et l'adolescence.

Nous pouvons nous appuyer sur la fondation créée à la petite enfance et nous pouvons ouvrir la voie à une prise de décisions indépendante à l'adolescence.



De 10 à 13 ans



Votre enfant s'apprête à entrer dans la puberté. Beaucoup de changements intéressants s'annoncent.

Son corps changera. Ce n'est plus un petit garçon. Votre enfant se prépare à devenir adulte; mais c'est toujours un enfant.

Cette situation peut entraîner des conflits familiaux.

Pourquoi les conflits familiaux sont-ils si courants à ce stade ?

Raison 1
À ce stade, les enfants veulent plus d'*indépendance* par rapport à leurs parents. Cependant, les parents craignent que leurs enfants n'aient pas encore toutes les connaissances et les aptitudes nécessaires pour prendre des décisions par eux-mêmes.

Raison 2
Les grands changements qui se produisent dans le corps de votre enfant peuvent entraîner une certaine *instabilité émotive*. Un enfant habituellement joyeux peut soudainement devenir maussade et irritable.

Raison 3
Les enfants passent plus de temps avec leurs *pairs* et moins de temps avec leurs parents. Parfois, ils veulent faire comme leurs pairs, même si leurs parents désapprouvent.



Raison 4
À ce stade, les enfants réalisent qu'ils peuvent être en désaccord avec leurs parents. Ils sont en train de définir leurs propres *croyances* et de comprendre qui ils sont en tant que personnes.

Raison 5
À ce stade, les parents ont peur pour leur enfant. Ils s'inquiètent de leur *sécurité* ou de leur santé. Ils craignent que leur enfant s'attire des ennuis ou qu'ils aient de mauvaises notes à l'école. Parfois, les parents se sentent impuissants.

Ensemble, toutes ces raisons peuvent fréquemment engendrer des conflits familiaux.

Les amitiés deviennent de plus en plus importantes à ce stade.

Les amis sont très importants pour le bien-être émotionnel des enfants. Ils peuvent s'avérer une excellente source de soutien, de réconfort et de plaisir. Ils peuvent apprendre des aptitudes à votre enfant et l'aider à développer de nouveaux intérêts.Tout comme les adultes, les enfants ont besoin d'un soutien social.

Cependant, l'intérêt grandissant des enfants à se faire des amis et à les garder peut aussi donner lieu à des inquiétudes chez les parents. À cette étape, les parents s'inquiètent souvent de la « pression exercée par les pairs ». Les enfants feront parfois des choses avec lesquelles leurs parents sont en désaccord dans le simple but de se sentir acceptés par leurs pairs.

L'un des grands défis en matière d'éducation auquel vous êtes confronté à ce stade, c'est de **protéger votre enfant tout en respectant son besoin grandissant d'indépendance**.

Façons d'assurer la protection de votre enfant

- Passez du temps ensemble:
  - faites des choses en famille;
  - discutez de ses amis avec lui;
  - écoutez ses craintes et ses inquiétudes;
  - reconnaissez ses réalisations;
  - parlez-lui des difficultés qu'il rencontrera dans les années à venir et dites-lui que vous serez là pour l'aider;
  - soyez honnête avec lui;
  - soyez affectueux avec lui;
  - essayez de comprendre les sentiments qui se cachent derrière ses comportements.

- Renforcez son amour-propre:
  - aidez-la à découvrir – et à aimer – qui elle est;
  - encouragez-la à croire en ses propres capacités;
  - aidez-la à voir ses points forts et ses traits de caractère particuliers.

- Participez à ses activités scolaires:
  - assistez à des activités scolaires;
  - faites la connaissance de ses enseignants;
  - discutez de ses devoirs et offrez-lui votre aide;
  - intéressez-vous à ce qu'elle lit et discutez-en avec elle.

- Faites la connaissance de ses amis:
  - laissez-les passer du temps chez vous;
  - rencontrez leur famille;
  - assistez à des évènements auxquels prennent part ses amis et lui.

- Restez à proximité – mais en gardant vos distances:
  - sachez où elle se trouve et avec qui, mais respectez ses besoins grandissants d'indépendance et d'intimité;
  - montrez-lui que vous lui faites confiance et que vous croyez en elle.

Façons d'encourager l'indépendance de votre enfant

- Aidez-le à développer son sens du bien et du mal:
  - parlez-lui des activités à risque – comme l'usage du tabac, la consommation de drogues et les défis physiques dangereux – et expliquez-lui pourquoi il doit les éviter;
  - parlez-lui de vos valeurs et soyez à l'écoute des siennes;
  - parlez-lui des changements physiques et émotionnels de la puberté;
  - parlez-lui des pressions qui seront exercées sur lui pour qu'il fasse des choses qu'il croit mauvaises ou dangereuses;
  - aidez-le à planifier de manière à se sentir prêt à faire face à la pression des pairs;
  - aidez-le à trouver des façons *qui lui conviennent* pour résister à la pression exercée par ses pairs.

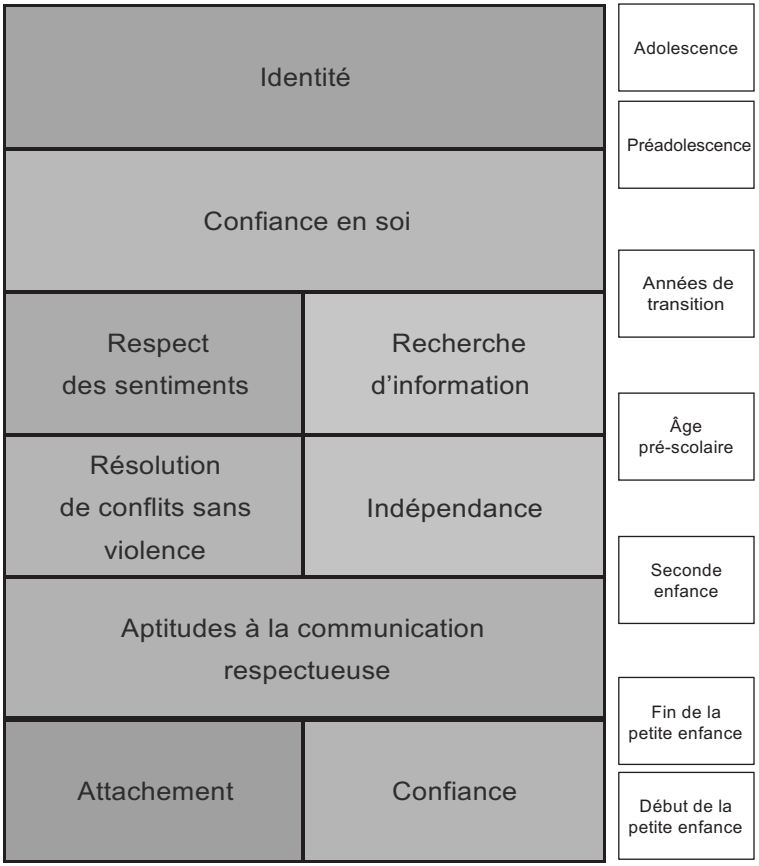
- Aidez-la à développer son sens des responsabilités et ses compétences:
  - faites-la participer aux tâches ménagères;
  - parlez-lui de l'argent et de la façon de l'utiliser intelligemment;
  - faites-la participer à l'élaboration des règles et des attentes pour la famille.

- Aidez-le à développer de l'empathie et du respect envers les autres:
  - encouragez-le à aider les gens dans le besoin;
  - parlez-lui de ce qu'il faut faire lorsque les autres ne sont pas aimables.

- Aidez-la à réfléchir à l'avenir:
  - aidez-la à se fixer des objectifs;
  - parlez-lui des aptitudes et des connaissances qu'elle aimerait avoir plus tard;
  - encouragez-la à avoir un rêve, une vision de la vie;
  - aidez-la à trouver des façons d'atteindre ses objectifs.

Tous les éléments fondamentaux que les parents ont mis en place à la petite enfance prennent maintenant toute leur importance.

Éléments fondamentaux des premiers stades qui renforcent les relations familiales aux derniers stades



Les enfants qui apprennent tôt dans leur vie qu'ils peuvent faire confiance à leurs parents sont maintenant plus susceptibles d'écouter leurs conseils.

Les enfants dont les parents ont favorisé leur indépendance lorsqu'ils étaient jeunes sont maintenant moins susceptibles de subir l'influence négative de leurs pairs.

Les enfants dont les sentiments ont été respectés lorsqu'ils étaient petits sont maintenant plus susceptibles de faire part de leurs craintes et de leurs inquiétudes à leurs parents.

Les enfants dont les parents ont favorisé la confiance en soi dès le départ sont maintenant plus susceptibles de croire en eux-mêmes.

Les enfants qui ont reçu du soutien et des conseils de la part de leurs parents sont maintenant plus susceptibles de s'adresser à eux *avant* de s'attirer des ennuis.

La relation que vous avez établie avec votre enfant sera son point d'ancrage pendant son passage vers l'adolescence.



De 14 à 18 ans



Ce stade est d'une incroyable richesse. Votre enfant deviendra bientôt un adulte.

Au cours de son enfance, il s'est exercé pour ce stade. Il a appris à:

respecter les autres;

résoudre les conflits sans violence;

communiquer ses sentiments de manière constructive;

se défendre et défendre les autres.

À ce stade, votre enfant mettra quotidiennement en pratique toutes ces aptitudes importantes.

À ce stade, les parents ont souvent l'impression de ne pas voir souvent leur enfant. Votre enfant doit maintenant utiliser ses aptitudes par lui-même.

L'éducation d'un adolescent peut être une expérience joyeuse.

Votre enfant est presque devenu une adulte; elle est capable de communiquer avec vous à propos de n'importe quoi. Elle peut penser à de nouvelles idées, créer ses propres idéaux et tracer son propre chemin.

Vous rencontrerez de nombreux défis tout au long de l'établissement de votre relation changeante. Toutefois, comme toujours, ces difficultés offrent des occasions d'apprendre à votre enfant à prendre de bonnes décisions, à résoudre des conflits et à composer avec les échecs.

À ce stade, votre enfant vit toutes sortes d'expériences pour tenter de trouver qui il est vraiment. Sa principale tâche consiste à trouver sa **propre identité**.

Votre enfant désire ardemment exprimer qui *il* est, et non ce que les autres attentent de lui. Il peut s'exprimer en changeant soudainement son choix:

de musique;

de vêtements;

de coupe de cheveux;

d'amis;

de croyances;

de préférences alimentaires;

d'activités en dehors de l'école;

d'intérêts d'ordre scolaire;

de plans d'avenir.

Les enfants ont droit à la liberté d'expression
et à la liberté de pensée.

Article 13 et 14
de la Convention relative aux droits de l'enfant *des Nations Unies*

Les parents deviennent parfois craintifs à ce stade. Ils croient que tout ce qu'ils ont appris à leur enfant a été pure perte.

Il se peut que leur enfant ait adopté de nouvelles croyances religieuses ou politiques, qu'il arrête d'assister à des offices religieux ou de manger certains aliments. Il pourrait décider de se teindre les cheveux ou de s'habiller uniquement en noir.

Tout comme votre tout-petit a fait des expériences avec des objets, votre adolescent fait maintenant des expériences avec son identité. Il essaie différentes identités pour trouver celle qui lui convient le mieux.



Pour ce faire, il doit d'abord abandonner certaines de ses anciennes habitudes. Il agit comme une chenille qui se débarrasse de son cocon. C'est ce qu'il doit faire pour voler de ses propres ailes et devenir une personne unique.

Souvent, les adolescents essaient des identités qui sont très différentes de celles de leurs parents. Ils écoutent de la musique que leurs parents n'aiment pas, portent des vêtements que leurs parents n'aiment pas et ont des opinions avec lesquelles leurs parents sont en désaccord.

En se différenciant beaucoup de leurs parents, il est plus facile pour eux de découvrir qui *ils* sont.

Toutefois, les parents s'inquiètent souvent des conséquences des expériences de leurs adolescents. Les jeunes peuvent parfois envisager de consommer des drogues et de l'alcool ou d'avoir des relations sexuelles et amoureuses.

Les adolescents ont de la difficulté à comprendre que de mauvaises choses peuvent leur arriver. Ils ne comprennent pas pleinement qu'ils peuvent se blesser, mourir ou, dans le cas des jeunes filles, tomber enceintes. Parfois, ils font des choses très risquées, car ils croient que rien de mal ne peut leur arriver.

Ils essaient d'agir en adultes et d'expérimenter des choses qui leur sont interdites. Ils veulent faire les choses qu'ils ont toujours vu faire les adultes – y compris leurs parents.

Les parents craignent souvent que leur enfant soit influencé par d'autres jeunes pouvant l'amener à faire des choses dangereuses – ou par des adultes qui donnent le mauvais exemple.

La confiance de votre enfant devient maintenant extrêmement importante. Elle doit savoir qu'elle peut s'adresser à vous *sans crainte* pour vous demander des renseignements ou des conseils.



Elle ne veut pas être contrôlé, mais elle a besoin de savoir que vous êtes là pour lui fournir des renseignements clairs et honnêtes, des attentes et une structure claires et un environnement sain.

Maintenant, les aptitudes que votre enfant a acquises relativement à la confiance en soi, à la prise de décisions, à la communication, au respect de soi, à l'empathie et à la résolution de conflits seront mises à l'épreuve. C'est au cours de cette période qu'il en aura le plus besoin.

Parfois, il fera des erreurs en tentant de faire ses propres choix.Tout comme il s'est parfois blessé lorsqu'il était jeune en voulant apprendre à connaître les objets, il est possible qu'il se blesse en voulant découvrir la vie.

De votre côté, vous pouvez continuer à protéger son environnement, à lui donner des renseignements et à l'appuyer dans sa croissance, comme vous le faisiez lorsqu'il était enfant.

Votre enfant essaie de déployer ses ailes. Parfois, il tombera, mais il apprendra à voler avec votre aide.

À ce stade, les choses primordiales que les parents doivent faire sont:

renforcer la relation parent-enfant;

surveiller les activités de l'enfant;

favoriser l'indépendance de l'enfant.

Renforcer la relation parent-enfant

La relation parent-enfant commence à se former à la naissance. En renforçant la confiance et l'attachement dès le début et en renforçant ce lien tout au long de la croissance de l'enfant, le parent définit la relation qui propulsera l'adolescent dans l'âge adulte.

Les enfants sont plus susceptibles de bien traverser l'adolescence si leur relation avec leurs parents est :

- bienveillante et axée sur la gentillesse et l'amour;
- stable, constante et prévisible.

Les adolescents ayant une relation étroite avec leurs parents sont plus susceptibles :

- d'avoir une relation positive avec d'autres adolescents et adultes;
- d'avoir l'impression que leurs parents leur font confiance et de vouloir maintenir cette confiance;
- de faire preuve de respect et d'empathie envers les autres;
- d'avoir confiance en eux-mêmes et d'avoir une meilleure estime d'eux-mêmes;
- de coopérer avec les autres;
- d'avoir une meilleure santé mentale;
- d'écouter les conseils de leurs parents et d'y donner suite.

Les parents qui traitent leurs adolescents avec respect et gentillesse sont plus susceptibles d'être traités de la même manière en retour.

D'un autre côté, lorsque la relation parent-enfant est contrôlante et punitive, les adolescents sont plus susceptibles :

- d'avoir peur de leurs parents et de les éviter;
- de mentir pour ne pas être punis;
- de devenir dépressifs et anxieux;
- d'être en colère ou pleins de ressentiment;
- de se défouler sur les autres;
- de se révolter contre leurs parents.

La relation émotionnelle entre un parent et son adolescent est le contexte de toutes leurs autres interactions.

À ce stade, il est beaucoup plus facile de guider le jeune avec succès lorsque votre relation avec lui est bienveillante et axée sur la gentillesse et l'amour.

Surveiller les activités de l'enfant

Il est particulièrement difficile de procurer une structure aux adolescents en raison de leur besoin accru d'indépendance. Toutefois, même s'ils ont besoin d'indépendance, il leur faut encore l'encadrement de leurs parents.

La tâche des parents consiste à fournir une carte à leur jeune pour le guider. Ils lui montreront les chemins difficiles et les routes les plus sécuritaires pour se rendre à destination. C'est cependant le jeune qui décidera de la direction à prendre.

Pour les parents, la surveillance est l'une des meilleures façons de fournir une carte à leur jeune et de le guider vers les routes sécuritaires.

La surveillance, c'est savoir ce que fait l'adolescent d'une manière qui respecte son besoin – et son droit – d'intimité et d'indépendance.

Les parents peuvent surveiller leur adolescent en :

- s'intéressant sincèrement à ses activités;
- parlant souvent avec lui;
- étant près de lui le plus possible, mais sans s'ingérer dans ses affaires;
- assistant à des évènements auxquels il participe;
- faisant la connaissance de ses amis;
- accueillant ses amis chez eux;
- invitant ses amis à des sorties familiales;
- sachant ce qu'il fait dans ses temps libres;
- trouvant des activités qu'ils aiment tous les deux et en les faisant ensemble;
- appuyant leur enfant dans l'atteinte de ses objectifs.

La surveillance est plus efficace lorsque les parents trouvent des façons d'interagir fréquemment avec leur adolescent, de manière positive et amusante.

Lorsque les jeunes aiment passer du temps avec leurs parents, ils sont plus susceptibles:

- de percevoir la surveillance de leurs parents comme un signe d'attention;
- de passer plus de temps avec leurs parents et moins de temps sans supervision;
- de se sentir à l'aise de parler avec leurs parents;
- d'écouter les conseils de leurs parents;
- de vouloir maintenir une relation positive avec leurs parents.

Cependant, lorsqu'ils ont une relation négative et punitive avec leurs parents, les adolescents sont plus susceptibles :

- de percevoir la surveillance de leurs parents comme du contrôle et une nuisance;
- de passer moins de temps avec leurs parents et plus de temps sans supervision;
- d'avoir peur de parler à leurs parents lorsqu'ils sont préoccupés;
- de rejeter les conseils de leurs parents;
- de se révolter contre leurs parents.

Il est extrêmement important de faire la surveillance dans le contexte d'une relation bienveillante axée sur la gentillesse et l'amour.

Favoriser l'indépendance de l'enfant

L'adolescence donne aux parents une dernière occasion d'aider leur enfant à mettre en pratique ses aptitudes à la prise de décisions dans un milieu sécuritaire et favorable. Bientôt, l'enfant sera un adulte indépendant.

Les parents peuvent se servir de cette occasion pour favoriser l'indépendance de leur enfant en:

- respectant sincèrement ses idées, même si elles sont différentes des leurs;
- l'encourageant à décider de ses valeurs;
- lui témoignant un amour inconditionnel;
- engageant des discussions sur un pied d'égalité avec lui;
- montrant qu'ils ont confiance en sa capacité à prendre des décisions – et à vivre avec les conséquences de ses décisions.
- respectant ses sentiments;
- l'appuyant lorsqu'il fait des erreurs;
- l'encourageant à réessayer après un échec;
- tenant compte de son point de vue lorsqu'il a l'impression d'être traité injustement;
- négociant des solutions aux désaccords.

Ces expériences amènent les adolescents à se sentir dignes de confiance et optimistes, et à croire en leurs capacités.

Il arrive parfois que les parents découragent l'indépendance de leur enfant sans s'en rendre compte, en :

- critiquant ses idées;
- faisant en sorte qu'il se sente coupable lorsqu'il n'est pas d'accord avec eux;
- changeant de sujet lorsqu'il tente de parler avec eux;
- rejetant ses sentiments;
- disant « je te l'avais dit » lorsqu'il fait des erreurs;
- le privant de leur amour ou en le rejetant lorsqu'il a des problèmes;
- ignorant son point de vue;
- étant rigides et en refusant de négocier des solutions aux désaccords.

Ces expériences peuvent amener les adolescents à éprouver du ressentiment et de la colère, et à être dépressifs. Ils commencent à douter de leur valeur en tant qu'être humain et à croire qu'ils ne sont pas capables d'avoir de bonnes idées ou de prendre de bonnes décisions. Ils deviennent moins indépendants et comptent plus sur les autres pour prendre des décisions pour eux.

Les parents encouragent l'indépendance de leur enfant lorsqu'ils lui montrent qu'ils le respectent et qu'ils croient en lui.

Et maintenant?

En comprenant le raisonnement et les sentiments des enfants aux différents stades de leur développement, les parents sont beaucoup mieux équipés pour réagir aux situations difficiles de manière positive et constructive.

Ces connaissances servent de fondement à la *résolution de problèmes*. Plutôt que de simplement réagir sur le coup, vous pouvez réfléchir à la signification du comportement de votre enfant et à ses conséquences à long terme.

Souvent, les parents interprètent mal les raisons pour lesquelles leur enfant se comporte comme il le fait. Lorsque nous croyons qu'il nous défie ou tente de nous mettre en colère, nous réagissons avec colère et le punissons.

Lorsque nous comprenons qu'il fait ce qu'il faut pour grandir et passer au prochain stade, nous sommes plus susceptibles de réagir en lui donnant l'information et le soutien dont il a besoin.

4





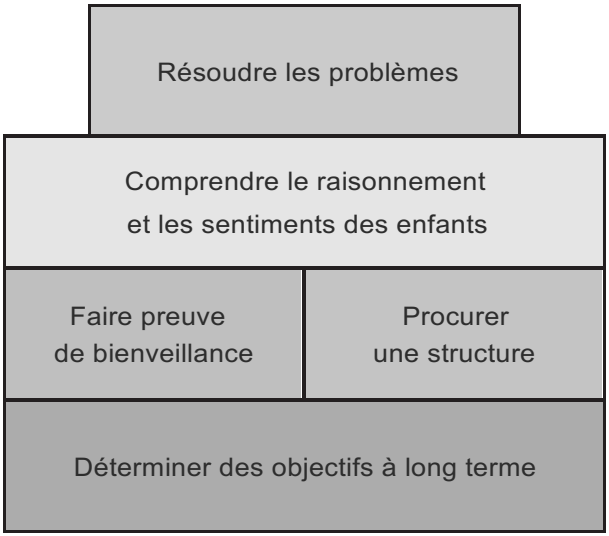
Résoudre les problèmes

RÉSOUDRE LES PROBLÈMES

Le quatrième élément fondamental de la discipline positive est la résolution de problèmes.

Au chapitre précédent, vous avez appris que vous pouvez atteindre vos objectifs à long terme en démontrant de la bienveillance et en procurant une structure de manière appropriée au stade de développement de votre enfant.

Dans le présent chapitre, vous prendrez connaissance de certaines situations difficiles qui peuvent survenir avec les enfants, à différents stades de développement. Vous mettrez en pratique vos apprentissages sur le développement de l'enfant pour penser à ce qui peut **causer** le comportement de l'enfant. Cet exercice vous aidera à élaborer une intervention efficace.



De 0 à 6 mois

Les pleurs de leur bébé sont le plus grand défi auquel les parents sont confrontés.

Imaginez le scénario suivant…

Votre bébé de dix semaines pleure depuis plusieurs minutes.

Réfléchissez à ce que vous avez lu au chapitre 3 à propos de ce stade de développement. Énumérez maintenant le plus de raisons possible pouvant expliquer les pleurs de votre bébé.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Avez-vous inclus des raisons telles que:

la faim?

la soif?

la douleur?

la chaleur?

le froid?

une couche mouillée?

la maladie?

la peur?

besoin d'être cajolé?

besoin d'être bercé ou porté dans vos bras?

Si oui, félicitations! Vous avez appliqué vos connaissances du stade de développement de l'enfant pour comprendre pourquoi votre bébé pleure.

Imaginez maintenant le scénario suivant…

C'est le début de la soirée. Votre bébé de dix semaines pleure depuis 30 minutes. Vous :

avez essayé de la nourrir;

vous êtes assurés que rien ne la pince ou ne lui donne des coups;

avez retiré ses vêtements ou ses couvertures;

avez ajouté des vêtements ou des couvertures;

avez vérifié qu'elle ne faisait pas de fièvre;

l'avez réconfortée en la berçant, en chantant ou en la portant dans vos bras;

lui avez frotté le dos.

Malgré tout, elle pleure toujours.

Réfléchissez encore à ce que vous avez lu au chapitre 3 à propos du stade de développement.

Énumérez maintenant le plus de raisons possible pouvant expliquer les pleurs continus de votre bébé.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Avez-vous inclus des raisons telles que:

une douleur que vous ne pouvez déceler?

une maladie que vous ne pouvez déceler?

des coliques?

des habitudes normales de pleurs?

Si oui, félicitations! Vous avez appliqué vos connaissances du stade de développement de l'enfant pour comprendre pourquoi votre bébé pleure toujours.

Souvenez-vous que les bébés ne pleurent **jamais** pour vous mettre en colère. Les bébés ne comprennent pas que vous avez des sentiments. Ils ne pleurent que parce qu'ils doivent le faire.



De 6 à 12 mois

À ce stade, les parents ont de la difficulté à avoir suffisamment d'heures de sommeil. Les bébés pleurent souvent la nuit, et les parents peuvent devenir épuisés lorsque leur sommeil est interrompu à répétition.

Imaginez le scénario suivant…

Votre bébé de six mois se réveille toujours à 4 h, chaque nuit. Vous êtes fatigué et vous voulez qu'il dorme toute la nuit.

Réfléchissez à ce que vous avez lu au chapitre 3 à propos de ce stade de développement. Énumérez maintenant le plus de raisons possible pouvant expliquer le fait que votre bébé se réveille la nuit.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Avez-vous inclus des raisons telles que:

la faim ou la soif?

la douleur associée à la poussée de dents?

la chaleur ou le froid?

une couche mouillée?

la maladie?

la peur que vous ayez disparu?

l'organisation du cerveau?

le besoin d'être cajolé?

le besoin d'être bercé ou porté dans vos bras?

Si oui, vous avez appliqué vos connaissances du stade de développement de l'enfant pour comprendre pourquoi votre bébé se réveille.

Souvenez-vous que les bébés ne pleurent pas pour mettre leurs parents en colère ou parce qu'ils sont gâtés. Il est impossible de gâter un bébé en lui donnant trop de soins et d'attention.

Les bébés sont comme de jeunes plantes.
Ils ont besoin de beaucoup de soins et d'attention
pour grandir et s'épanouir.

Imaginez maintenant le scénario suivant…

Votre bébé a commencé à produire des sons bruyants. Il se met soudainement à crier, à produire des sons que personne ne peut comprendre. Parfois, il agit ainsi dans des lieux publics ou dans des situations où les gens sont habituellement tranquilles.

Réfléchissez à ce que vous avez lu au chapitre 3 à propos de ce stade de développement. Énumérez maintenant le plus de raisons possible pouvant expliquer les sons bruyants produits par votre bébé.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Avez-vous inclus des raisons telles que:

il tente d'imiter la parole?

il s'amuse à produire des sons?

il expérimente pour voir ce qui se produit lorsqu'il fait différents sons?

il s'exerce à reproduire les sons de sa langue?

il s'agit simplement de babillage?

il s'agit du début de la parole?

Si oui, vous avez appliqué vos connaissances du stade de développement de l'enfant pour comprendre pourquoi votre bébé se met parfois à crier.

Votre bébé ne crie pas pour vous mettre mal à l'aise ou en colère. Elle est enthousiaste d'avoir découvert des sons. Elle adore expérimenter et découvrir de nouveaux sons qu'elle peut produire. Ses sons – même les plus bruyants – sont un signe de développement.

De 1 à 2 ans

À ce stade, les enfants marchent et adorent explorer. Le principal défi des parents consiste à assurer leur protection.

Imaginez le scénario suivant…

Votre tout-petit est très actif. Il marche rapidement partout dans la maison en touchant aux objets qui se trouvent sur son chemin – y compris des couteaux et des ciseaux.

Vous craignez qu'il finisse par se blesser.

Pour résoudre ce problème, réfléchissez à ce que vous avez lu au chapitre 3 à propos de ce stade de développement. Énumérez maintenant le plus de raisons possible pouvant expliquer pourquoi votre tout-petit fait des choses dangereuses.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Avez-vous inclus des raisons telles que:

le besoin de toucher pour apprendre?

une envie profonde d'explorer?

un manque d'expérience avec le danger?

un manque de connaissance des objets dangereux?

un langage limité pour comprendre les avertissements
et les explications?

l'enthousiasme de voir, de sentir et de goûter de nouvelles choses?

la confiance en la sécurité de son environnement?

un grand désir d'apprendre?

Si oui, vous avez appliqué vos connaissances du stade de développement de l'enfant pour comprendre pourquoi votre tout-petit fait parfois des choses dangereuses.

Imaginez maintenant le scénario suivant…

Au cours de l'une de ses aventures dans la maison, votre tout-petit voit un bol sur la table. Il s'agit de votre bol préféré, fait à la main. Il appartenait à votre mère et il est très précieux pour vous.

Lorsque votre tout-petit le voit, il le prend et le fait tomber par terre; le bol se brise.

Pour décider de la façon de réagir à cette situation, réfléchissez à ce que vous avez lu au chapitre 3 à propos de ce stade de développement. Énumérez maintenant le plus de raisons possible pouvant expliquer pourquoi votre tout-petit a fait tomber votre bol préféré par terre.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Avez-vous inclus des raisons telles que:

un manque de connaissance des objets cassables?

l'incapacité de comprendre vos sentiments par rapport au bol?

ne pas comprendre les répercussions de ses gestes?

le besoin de toucher pour apprendre?

une forte envie d'explorer?

une connaissance limitée de la langue pour comprendre les avertissements et les explications?

l'enthousiasme de voir de nouvelles choses?

la confiance en la sécurité de son environnement?

un grand désir d'apprendre?

Si oui, vous avez appliqué vos connaissances du stade de développement de l'enfant pour comprendre pourquoi votre tout-petit casse parfois des objets de valeur.

Souvenez-vous que votre tout-petit n'essaie pas de vous mettre en colère en touchant et en goûtant à des objets, ou en les échappant par terre. Il ne connaît pas les objets dangereux, précieux pour vous ou cassables. Il ne connaît pas la valeur de l'argent et le prix des choses.

Lorsqu'un tout-petit touche et goûte à des choses
ou les échappe par terre, il apprend à découvrir son monde.

Imaginez maintenant le scénario suivant…

C'est une journée pluvieuse. Vous devez amener votre enfant à un rendez-vous chez le médecin. Votre autobus arrivera bientôt. Lorsque vous tentez de mettre un manteau à votre enfant, il refuse de le porter. Il dit « non » et se sauve en courant. Vous sentez la frustration faire surface.

Prenez le temps de réfléchir à ce que vous avez lu au chapitre 3 à propos du développement des tout-petits. Énumérez le plus de raisons possible pouvant expliquer le refus de votre enfant de mettre son manteau.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Avez-vous inclus des raisons telles que:

un grand désir d'indépendance?

un manque de compréhension de la notion du temps?

l'incapacité de comprendre l'importance de porter son manteau?

l'incapacité de comprendre l'importance de ne pas manquer l'autobus?

l'incapacité de comprendre la raison pour laquelle il faut y aller *maintenant*?

le fait d'être interrompu pendant une activité qui est importante pour lui?

le désir de faire ses propres choix vestimentaires?

un manque d'expérience par rapport à la pluie et à l'inconfort d'être mouillé?

un stress accru lorsqu'il sent que vous vous mettez en colère?

ne pas aimer la sensation de porter son manteau?

le négativisme normal chez les tout-petits?

Si oui, vous avez appliqué vos connaissances du stade de développement de l'enfant pour comprendre le refus de votre tout-petit de faire des choses nécessaires, logiques ou importantes pour vous.

De 2 à 3 ans

À ce stade, les enfants développent souvent des peurs. Les parents peuvent éprouver du stress lorsque leur enfant pleure parce qu'ils partent ou lorsqu'il commence à craindre d'autres personnes.

Imaginez le scénario suivant…

Votre enfant a commencé à refuser d'aller au lit le soir. Elle pleure sans arrêt lorsque vous la quittez. Vous commencez à vous mettre en colère contre votre enfant parce qu'elle refuse d'aller au lit.

Réfléchissez à ce que vous avez lu au chapitre 3 à propos de ce stade de développement.

Énumérez le plus de raisons possible pouvant expliquer le refus de votre enfant d'aller au lit.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Avez-vous inclus des raisons telles que:

une grande imagination qui l'amène à inventer des monstres effrayants?

ne pas comprendre la différence entre l'illusion et la réalité?

la conviction que les ombres sont des fantômes, que les sons étranges sont des intrus et que le vent est une créature effrayante?

la conviction qu'un dessin qui se trouve dans sa chambre est vivant?

un sentiment de danger lorsqu'elle est seule dans le noir?

l'incapacité de comprendre que même si vous partez, vous reviendrez?

l'incapacité d'exprimer ses peurs par des mots?

un stress accru lorsqu'elle sent que vous vous mettez en colère?

Si oui, vous avez appliqué vos connaissances du stade de développement de l'enfant pour comprendre le refus de votre enfant d'aller au lit.

Imaginez maintenant le scénario suivant…

Votre enfant adore jouer avec des ballons. Il adore les faire rebondir, les faire rouler, s'asseoir sur eux et les lancer. Un jour, vous vous trouvez dans un magasin et il voit un gros ballon d'un rouge éclatant. Il s'écrie de joie, le prend sur la tablette et s'enfuit en courant avec lui. Vous n'avez pas assez d'argent pour acheter le ballon. Vous courez après lui et lui dites de remettre le ballon à sa place. Il crie et commence à avoir un accès de colère.

Réfléchissez à vos connaissances sur ce stade de développement. Énumérez le plus de raisons possible pouvant expliquer l'accès de colère de votre enfant.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Avez-vous inclus des raisons telles que:

un manque de compréhension du fonctionnement des magasins et de l'argent?

l'incapacité de comprendre pourquoi le ballon ne lui appartient pas?

l'incapacité d'exprimer ses sentiments par des mots?

l'incapacité de savoir comment vous vous sentez?

un grand désir d'indépendance?

un désir de contrôler son monde?

Si oui, vous avez appliqué vos connaissances du stade de développement de l'enfant pour comprendre l'accès de colère de votre enfant.

De 3 à 5 ans

À ce stade, les enfants sont extrêmement curieux. Ils veulent savoir comment tout fonctionne – et pourquoi. Ils adorent expérimenter avec des objets.

Imaginez le scénario suivant…

Votre enfant ouvre une armoire, sort tout son contenu, empile les objets et les fait tomber. En tombant, certains objets se brisent. Vous sentez la colère s'emparer de vous.

Prenez le temps de réfléchir au stade de développement de votre enfant. Énumérez le plus de raisons possible pouvant expliquer le comportement de votre enfant.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Avez-vous inclus des raisons telles que:

un grand désir de comprendre comment fonctionnent les choses?

adorer expérimenter avec des objets pour connaître leurs caractéristiques?

un désir naturel de découvrir le monde qui l'entoure?

un grand besoin de jouer?

une tendance à « se perdre » dans son jeu?

une expérience insuffisante avec les objets pour prédire lesquels seront endommagés?

un manque de compréhension de l'importance de ne pas briser ces objets?

Si oui, vous avez appliqué vos connaissances du stade de développement de l'enfant pour comprendre pourquoi votre enfant a brisé des objets.

Imaginez maintenant le scénario suivant…

Vous vous préparez à partir travailler. Votre enfant joue calmement avec ses jouets préférés. Lorsque vous êtes prêt à partir, vous dites à votre enfant qu'il est temps d'y aller, mais il n'arrête pas de jouer. Vous lui dites encore une fois, mais il n'arrête toujours pas. Vous commencez à ressentir de la frustration et de la colère.

Prenez une grande respiration et réfléchissez à vos connaissances de ce stade de développement. Énumérez le plus de raisons possible pouvant expliquer pourquoi votre enfant ne vous écoute pas.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Avez-vous inclus des raisons telles que:

un grand besoin biologique de jouer?

très absorbé dans ses activités de jeu?

l'importance de son jeu pour lui?

le désir de terminer ce qu'il a commencé?

l'incapacité de comprendre pourquoi vous devez partir *maintenant?*

la difficulté de voir la situation de votre point de vue?

le sentiment d'être soudainement interrompu au milieu d'une activité importante?

Si oui, vous avez appliqué vos connaissances du stade de développement de l'enfant pour comprendre pourquoi votre enfant ne cesse pas de jouer pour partir avec vous.

Imaginez maintenant le scénario suivant…

Vous êtes en train de préparer le souper et vous êtes fatigué. Vous avez tout prévu, et les ingrédients sont prêts à être mélangés. Votre enfant vous demande si elle peut vous aider. Vous savez qu'il vous faudra plus de temps pour préparer le repas et tout nettoyer par la suite si elle vous aide.

Comme vous préférez vraiment préparer le repas vous-même, vous découragez votre enfant de vous aider. Cependant, elle insiste. Vous sentez votre niveau de stress s'élever.

Prenez le temps de réfléchir à vos connaissances sur son stade de développement. Énumérez le plus de raisons possible pouvant expliquer pourquoi votre enfant insiste tellement pour vous aider.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Avez-vous inclus des raisons telles que:

un grand désir d'apprendre de nouvelles aptitudes?

une envie naturelle de relever des défis?

le plaisir des sensations de manipuler des ingrédients?

la curiosité de voir ce qui arrive lorsqu'on mélange et fait cuire les ingrédients?

l'incapacité de comprendre pourquoi vous ne voulez pas qu'elle vous aide?

la difficulté à voir la situation de votre point de vue?

le désir de faire les choses importantes que font les adultes?

le désir de vous ressembler?

Si oui, vous avez appliqué vos connaissances du stade de développement de l'enfant pour comprendre pourquoi votre enfant insiste autant pour vous aider.

Imaginez maintenant le scénario suivant…

Vous êtes dehors en train de travailler dans la cour. Votre enfant joue avec un ballon près de vous. Soudainement, le ballon roule dans la rue, au moment où une voiture s'en vient. Votre enfant court vers la rue pour aller chercher le ballon. Vous êtes terrifié à l'idée qu'il se fasse frapper par la voiture. Vous paniquez et courez vers la rue pour l'attraper. Vous savez qu'il doit apprendre à ne jamais recommencer.

Avant de réagir, réfléchissez à vos connaissances sur son stade de développement. Énumérez le plus de raisons possible pouvant expliquer pourquoi votre enfant a couru vers la rue.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Avez-vous inclus des raisons telles que:

un manque d'expérience avec le fait d'être frappé par un engin énorme et puissant?

un manque de compréhension de la taille et de la puissance relatives de la voiture comparativement au corps d'un enfant?

un manque de compréhension de l'impact d'un véhicule en mouvement sur le corps d'un enfant?

l'incapacité de se mettre à la place du conducteur?

un manque de compréhension de ce que représentent les blessures graves?

un manque de compréhension de la mort et de son caractère permanent?

une tendance à se perdre dans le jeu et à perdre le fil de ce qui se passe autour de lui?

Si oui, vous avez appliqué vos connaissances du stade de développement de l'enfant pour comprendre pourquoi votre enfant a couru vers la rue.

De 5 à 9 ans

Votre enfant entre dans un nouveau monde: l'école. Les attentes envers lui ont changé. Sa vie est devenue plus compliquée.

Imaginez le scénario suivant…

Vous recevez un rapport de l'enseignant de votre enfant vous informant qu'il s'attire des ennuis : il ne peut rester assis pendant de longues périodes pour finir ses travaux.

La réussite scolaire de votre enfant est très importante pour vous. Avant qu'il revienne à la maison, vous voulez réfléchir à votre façon d'intervenir.

Réfléchissez à vos connaissances de son stade de développement et de son tempérament. Énumérez le plus de raisons possible pouvant expliquer le comportement de votre enfant à l'école.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Avez-vous inclus des raisons telles que:

un niveau d'activité élevé qui fait en sorte qu'il a de la difficulté à rester assis sans bouger?

un niveau d'activité élevé qui fait en sorte qu'il s'ennuie lorsqu'il pratique des activités tranquilles?

un rythme irrégulier qui fait en sorte qu'il est difficile pour lui de suivre la même routine chaque jour?

un rythme qui l'amène à s'endormir tard, ce qui le rend fatigué le lendemain?

un rythme qui l'amène à avoir faim à des moments qui ne concordent pas avec l'horaire de la classe?

un enthousiasme pour les nouvelles situations et personnes?

la difficulté à s'adapter à toutes les nouvelles attentes, règles et routines de la classe?

la conscience des choses qui se produisent autour de lui et un intérêt pour celles-ci?

une tendance à perdre de l'intérêt lorsqu'il ne réussit pas immédiatement une activité?

un intérêt accru pour les relations sociales et les amis?

Si oui, vous avez appliqué vos connaissances du stade de développement et du tempérament de votre enfant pour comprendre sa difficulté à répondre aux attentes de son enseignant à l'école.

Imaginez maintenant le scénario suivant…

Votre enfant et son ami jouent avec des animaux jouets. Il n'y a qu'un cheval et ils le veulent tous les deux. Lorsque l'autre enfant le prend, votre enfant le frappe et le lui enlève. Son ami pleure et se met en colère. Soudainement, les deux enfants qui jouaient en harmonie commencent à se disputer bruyamment.

Vous voulez mettre fin à la dispute et apprendre à votre enfant à ne pas frapper. Avant de réagir, réfléchissez à vos connaissances du stade de développement de votre enfant et de son tempérament.

Énumérez le plus de raisons possible pouvant expliquer pourquoi votre enfant en frappe un autre.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Avez-vous inclus des raisons telles que:

un manque d'expérience en gestion de conflits?

la difficulté à tenir compte du point de vue d'un autre enfant?

la difficulté à exprimer ses sentiments par des mots?

la difficulté à contrôler ses impulsions?

un tempérament qui l'amène à réagir intensément à la frustration?

le fait de vous avoir vu frapper d'autres personnes lorsque vous éprouviez de la colère ou de la frustration?

Si oui, vous avez appliqué vos connaissances du stade de développement et du tempérament de votre enfant pour comprendre pourquoi il a frappé un autre enfant et s'est disputé avec lui.

De 10 à 13 ans

À ce stade, les relations sociales des enfants deviennent de plus en plus importantes. Les amitiés se développent, et ils ont des conflits avec leurs pairs. Ils apprennent qui ils sont et la personne qu'ils veulent devenir.

Imaginez le scénario suivant…

Votre enfant revient de l'école de très mauvaise humeur. Elle ne veut pas parler avec vous et elle a l'air fâché. Vous trouvez qu'elle est impolie et vous vous offensez de son comportement. Vous voulez lui apprendre qu'elle ne peut pas vous parler de cette façon.

Avant de lui faire des reproches, réfléchissez à vos connaissances de son stade de développement. Énumérez le plus de raisons possible pouvant expliquer son comportement.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Avez-vous inclus des raisons telles que:

le stress de composer avec des relations sociales complexes toute la journée?

l'anxiété de répondre aux attentes des enseignants quant à son comportement et à ses travaux scolaires toute la journée?

la difficulté d'apprendre certains sujets en raison de troubles de l'apprentissage ou d'un enseignant inefficace?

l'inquiétude de ne pas réussir des examens?

la crainte que vous soyez fâché de son rendement scolaire?

le fait d'être victime d'intimidation de la part d'autres enfants?

le fait d'être rejeté par un ami ou exclu par ses compagnons de classe?

le fait de devoir prendre une décision difficile qui mettra à l'épreuve sa loyauté?

la difficulté à exprimer ses craintes et ses inquiétudes?

la pression exercée par ses pairs pour qu'elle fasse des choses que vous désapprouvez?

le désir de régler elle-même ses problèmes?

le fait de se sentir en sécurité en se défoulant sur vous?

le fait de ne pas avoir assez de sommeil pour gérer toutes les exigences sociales et scolaires qu'elle doit respecter?

une alimentation inappropriée pour son corps en pleine croissance?

des changements hormonaux qui influent sur son humeur?

Si oui, vous avez appliqué vos connaissances du stade de développement de l'enfant pour comprendre pourquoi il est contrarié ou en colère.

De 14 à 18 ans

À ce stade, votre enfant découvre qui il est et décide de la personne qu'il veut devenir. Il est à la recherche de sa propre identité.

Imaginez le scénario suivant…

Votre enfant s'est toujours habillé d'une manière que vous approuvez. Un jour, vous voyez qu'il a un anneau dans le sourcil, les cheveux hérissés et une chemise affichant un slogan offensant. Vous êtes choqué et gêné de son apparence. Vous voulez qu'il change ses vêtements, qu'il se lave les cheveux et qu'il retire son anneau au sourcil *immédiatement*.

Avant de paniquer, réfléchissez à son stade de développement. Énumérez le plus de raisons possible pouvant expliquer sa décision soudaine de s'habiller d'une manière que vous désapprouvez.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Avez-vous inclus des raisons telles que:

un désir puissant d'exprimer son individualité;

un besoin de se distinguer de ses parents pour découvrir qui il est;

l'importance pour lui d'être accepté par ses pairs, plutôt que d'être accepté par ses parents;

le besoin de se sentir indépendant, plutôt que contrôlé par les autres;

un grand désir d'exprimer ses propres goûts, croyances et préférences;

le besoin d'essayer de nouvelles identités pour trouver celle qui lui convient le mieux?

Si oui, vous avez appliqué vos connaissances du stade de développement de l'enfant pour comprendre son changement soudain d'apparence.

Imaginez maintenant le scénario suivant…

Vous avez dit à votre jeune de 17 ans qu'elle doit rentrer à la maison avant 22 h les fins de semaine. Il est maintenant 22 h 30, un samedi soir, et elle n'est toujours pas rentrée.

Vous êtes extrêmement inquiet, car vous savez qu'elle se rendait à une fête en voiture avec un conducteur inexpérimenté. Vous savez aussi que d'autres jeunes que vous ne connaissez pas sont présents à la fête. Vous soupçonnez également qu'il y a de l'alcool à la fête.

Tandis que vous êtes sur le point d'exploser de peur, d'inquiétude et de colère, elle ouvre la porte. Avant d'exploser, réfléchissez à son niveau de développement. Énumérez le plus de raisons possible pouvant expliquer pourquoi elle arrive tard, dans ces conditions.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Avez-vous inclus des raisons telles que:

la conviction qu'elle ne court aucun danger?

sa difficulté à comprendre vos sentiments par rapport au fait qu'elle puisse courir des dangers?

un besoin d'indépendance et de contrôle par rapport à ses décisions?

un manque de confiance en sa capacité à dire « non » à d'autres jeunes?

un besoin de se prouver et de prouver à d'autres jeunes qu'elle est assez vieille?

la conscience du fait qu'elle a besoin à la fois d'indépendance et de votre aide?

le désir de vous montrer qu'elle est une personne indépendante?

le besoin d'améliorer sa capacité à évaluer ses propres besoins et valeurs?

Si oui, vous avez appliqué vos connaissances du stade de développement de l'enfant pour comprendre pourquoi elle rentre tard, dans des conditions dangereuses.

5





Réagir par la discipline positive

CHAPITRE 5

RÉAGIR PAR LA DISCIPLINE POSITIVE

Maintenant que vous avez déterminé vos objectifs d'éducation à long terme, vous savez ce que vous tentez d'accomplir par la discipline positive.

Vous comprenez l'importance de faire preuve de bienveillance et de procurer une structure afin d'atteindre vos objectifs.

Comme vous comprenez le raisonnement et les sentiments des enfants selon leur stade de développement, vous savez comment faire preuve de bienveillance et comment procurer une structure par des moyens appropriés.

Vous pouvez résoudre les problèmes afin de comprendre le comportement particulier de votre enfant.

Il est maintenant temps de rassembler toutes vos connaissances et de réagir aux situations difficiles d'une manière qui respecte le stade de développement de votre enfant et vous permette d'atteindre vos objectifs à long terme.

Dans le présent chapitre, vous passerez en revue les situations difficiles étudiées au chapitre 4 et examinerez de nouvelles façons d'y réagir par la discipline positive.

Étape 1 – Rappelez-vous vos objectifs

Passons en revue les objectifs à long terme que vous avez établis au chapitre 1. Encore une fois, imaginez votre enfant à l'âge de 20 ans. Imaginez les situations auxquelles elle sera confrontée, les choix qu'elle devra faire et les défis auxquels elle sera appelée à faire face.

Quelles caractéristiques espérez-vous voir chez votre enfant à cet âge? Énumérez toutes les caractéristiques qui sont importantes pour vous.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Le but de la discipline positive est de réagir au comportement de l'enfant par des moyens qui vous permettent ultimement d'atteindre ces objectifs à long terme. Pour que la discipline positive soit efficace, vos objectifs à long terme doivent toujours être votre priorité.

Évidemment, certaines des situations qui surviennent avec des enfants peuvent facilement vous amener à ne penser qu'à vos objectifs à court terme et à oublier vos objectifs à long terme. Toutefois, si vous laissez vos objectifs à long terme vous guider, vous serez en mesure de réagir plus efficacement aux défis à court terme.

Souvenez-vous que votre enfant est toujours en développement, en croissance, en apprentissage et en plein changement. Il ne pleurera pas toujours la nuit et ne mettra pas toujours tout dans sa bouche: ce sont des défis à court terme. Cependant, votre réaction devant ces défis peut vous mettre sur la bonne voie pour atteindre vos objectifs à long terme.

Étape 2 – Mettez l'accent sur la bienveillance et la structure

Au chapitre 2, vous avez réfléchi à des façons de faire preuve de bienveillance et procurer une structure à votre enfant. Réfléchissons-y de nouveau.

D'abord, réfléchissez aux moyens que vous employez pour faire preuve de bienveillance à votre enfant (affection, sécurité, respect, empathie). Écrivez tout ce qui vous vient à l'esprit.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Réfléchissez maintenant aux façons que vous employez pour procurer une structure à votre enfant (renseignements, directives, soutien). Écrivez tout ce qui vous vient à l'esprit.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Étape 3 – Pensez au raisonnement et aux sentiments de votre enfant

Au chapitre 3, vous avez réfléchi au développement des enfants. À la naissance, les enfants n'ont aucune connaissance ou compréhension du monde qui les entoure. Ils apprennent de manière très graduelle à mesure qu'ils acquièrent de l'expérience.

Au cours de leur développement, les enfants s'efforçent de *comprendre* et d'avoir de l'*indépendance*.

La plupart des comportements qui apparaissent frustrants ou difficiles pour les parents ne sont en fait pour les enfants que des tentatives de comprendre les choses et d'acquérir plus d'indépendance.

Si nous regardons ces situations du point de vue de l'enfant, nous pouvons réagir en lui démontrant de la bienveillance et en lui procurant la structure dont il a besoin pour acquérir cette compréhension et cette indépendance.

Étape 4 – Réglez le problème

Au chapitre 4, vous avez réfléchi à la façon dont vous pouvez mettre en application vos connaissances du développement de l'enfant pour mieux saisir le bien-fondé de leur comportement, de leur point de vue.

Lorsque nous étudions le comportement de l'enfant uniquement de notre point de vue, nous avons tendance à ressentir de la frustration et de la colère lorsqu'ils font des choses auxquelles nous sommes en désaccord. Parfois, nous croyons que l'enfant essaie volontairement de nous mettre en colère.

Pourtant, les enfants ne veulent pas nous mettre en colère. Ils se sentent très petits et vulnérables lorsque les adultes se fâchent contre eux. Ils n'aiment pas plus ce sentiment que nous.

Habituellement, lorsque les enfants font des choses avec lesquelles nous sommes en désaccord, c'est parce qu'ils ne comprennent pas tout à fait et veulent faire leurs propres choix. En respectant leur stade de développement, nous pouvons les aider à accroître leur compréhension et à prendre de bonnes décisions.

Étape 5 – Réagissez par la discipline positive

Il est maintenant temps de déterminer comment réagir aux situations difficiles.

Il faut beaucoup de pratique et de répétition pour changer notre façon de réagir. Au cours des exercices suivants, vous répondrez aux mêmes questions à maintes reprises, mais pour des situations différentes.

Il est important de répondre à chaque question pour toute situation, si vous voulez vous exercer suffisamment pour modifier vos réactions dans la vraie vie. Ces exercices vous sembleront répétitifs, mais cette répétition est nécessaire pour qu'il devienne plus facile pour vous de réagir envers votre enfant par la discipline positive.

Réfléchissez bien à chaque question et à l'incidence de chacune de vos réactions sur le comportement de votre enfant.

Revenons aux situations que vous avez étudiées au chapitre 4 pour voir en quoi le fait de vous rappeler vos objectifs, de faire preuve de bienveillance, de procurer une structure et de tenir compte du point de vue de votre enfant peut vous aider à choisir une réaction positive et constructive.

De 0 à 6 mois

La situation

Votre bébé de dix semaines pleure depuis cinq minutes.

Que devez-vous faire? Examinons chacune des réactions suivantes pour déterminer la meilleure – et pourquoi.

1. La secouer pour la punir parce qu'elle pleure.

2. L'ignorer et la laisser brailler.

3. Tenter de la nourrir, de changer sa couche, de la bercer, de lui chanter des chansons, de la cajoler.

Étape 1 – Rappelez-vous vos objectifs à long terme

Quels sont vos *objectifs à long terme* en lien avec cette situation?

.....

.....

.....

Cochez chaque réaction qui vous amènerait à atteindre vos objectifs à long terme.

1. Secouer ☐
2. Ignorer ☐
3. Nourrir, changer sa couche, bercer, chanter, cajoler ☐

Étape 2 – Mettez l'accent sur la bienveillance

Comparons chaque réaction à ce que nous savons sur l'apport de *bienveillance*. Pour chaque réaction, cochez la case appropriée. Elle:

	1	2	3
apporterait une sécurité émotionnelle	☐	☐	☐
montrerait un amour inconditionnel	☐	☐	☐
montrerait de l'affection	☐	☐	☐
respecterait son stade de développement	☐	☐	☐
montrerait de la sensibilité à ses besoins	☐	☐	☐
montrerait de l'empathie à l'égard de ses sentiments	☐	☐	☐

Il faut se rappeler que les bébés n'ont pas besoin de structure; elle ne leur est pas utile. Ils n'ont pas encore les connaissances de la langue ou le raisonnement nécessaires pour comprendre les attentes, les règles ou les explications.

Étape 3 – Pensez au raisonnement et aux sentiments de votre enfant

Pourquoi les bébés pleurent-ils à cet âge?

.....

.....

.....

Étape 4 – Réglez le problème

Comparons maintenant chaque réaction à ce que nous savons sur le stade de développement des jeunes bébés. Cochez chaque réaction qui respecterait le stade de développement de votre bébé.

1. Secouer ☐
2. Ignorer ☐
3. Nourrir, changer sa couche, bercer, chanter, cajoler ☐

Étape 5 – Réagissez par la discipline positive

Maintenant que vous avez réfléchi à vos objectifs à long terme, aux façons de faire preuve de bienveillance, de procurer un structure et au stade de développement de votre bébé, quelle réaction choisiriez-vous?

.....

Si vous avez choisi la troisième, félicitations!

Vous êtes en train de renforcer vos compétences en matière d'éducation positive.

Remarque sur la dépression postpartum

L'arrivée d'un nouveau bébé entraîne d'énormes changements dans la vie d'une mère. Il arrive que la nouvelle maman s'ennuie de l'époque où elle n'avait pas son bébé, où elle pouvait manger, dormir et sortir quand bon lui semblait. Elle se sent parfois complètement submergée par ce qu'elle doit faire pour prendre soin de son bébé.

En plus des changements de mode de vie associés à l'arrivée d'un nouveau bébé, la mère subit d'importants changements physiques. Ses hormones fluctuent pour qu'elle se rétablisse rapidement après l'accouchement et qu'elle produise du lait pour le bébé.

Même si elle aime son bébé, la mère peut être déprimée à la suite de l'accouchement, en raison des changements de mode de vie et d'ordre physique qu'elle vit. Cette dépression est courante. Elle ne signifie pas que la femme est une mauvaise mère ou une mauvaise personne. Il s'agit simplement d'une réaction aux énormes changements qu'elle vit.

Si vous pleurez beaucoup, vous sentez déprimée, manquez d'énergie ou ne ressentez pas d'attachement pour votre bébé, vous devriez en parler immédiatement à votre médecin ou à une infirmière de la santé publique. Vous avez besoin de soutien, de personnes à qui parler et de temps pour vous-même. Il peut également vous être utile de lire sur la dépression postpartum et de vous mettre en contact avec d'autres mères.

Dans certains cas, ce type de dépression peut devenir très grave. Si vous ressentez un détachement par rapport à votre bébé ou si vous avez envie de lui faire du mal, parlez-en à votre médecin immédiatement. Il existe des traitements.

De 6 à 12 mois

La situation

Votre bébé de dix semaines pleure depuis 30 minutes.

Que devez-vous faire? Examinons chacune des réactions suivantes pour déterminer la meilleure – et pourquoi.

1. Lui donner une fessée pour lui apprendre à ne pas pleurer la nuit.

2. L'ignorer pour qu'il ne devienne pas gâté.

3. Tenter de le nourrir, de changer sa couche, de le bercer, de lui chanter des chansons, de le cajoler.

Étape 1 – Rappelez-vous vos objectifs à long terme

Quels sont vos *objectifs à long terme* en lien avec cette situation?

.....

.....

.....

Cochez chaque réaction qui vous amènerait à atteindre vos objectifs à long terme.

1. Donner une fessée ☐
2. Ignorer ☐
3. Nourrir, changer sa couche, bercer, chanter, cajoler ☐

Étape 2 – Mettez l'accent sur la bienveillance

Comparons chaque réaction à ce que nous savons sur l'apport de *bienveillance*. Pour chaque réaction, cochez la case appropriée. Elle:

	1	2	3
apporterait une sécurité émotionnelle	☐	☐	☐
montrerait un amour inconditionnel	☐	☐	☐
montrerait de l'affection	☐	☐	☐
respecterait son stade de développement	☐	☐	☐
montrerait de la sensibilité à ses besoins	☐	☐	☐
montrerait de l'empathie à l'égard de ses sentiments	☐	☐	☐

Il faut se rappeler que les bébés n'ont pas besoin de structure; elle ne leur est pas utile. Ils n'ont pas encore les connaissances de la langue ou le raisonnement nécessaires pour comprendre les attentes, les règles ou les explications.

Étape 3 – Pensez au raisonnement et aux sentiments de votre enfant

Pourquoi les bébés pleurent-ils à cet âge?

.....

.....

.....

.....

.....

Étape 4 – Réglez le problème

Comparons maintenant chaque réaction à ce que nous savons sur le stade de développement de votre bébé. Cochez chaque réaction qui respecterait le stade de développement de votre bébé.

1. Donner une fessée ☐
2. Ignorer ☐
3. Nourrir, changer sa couche, bercer, chanter, cajoler ☐

Étape 5 – Réagissez par la discipline positive

Maintenant que vous avez réfléchi à vos objectifs à long terme, aux façons de faire preuve de bienveillance, de procurer un structure et au stade de développement de votre bébé, quelle réaction choisiriez-vous?

.....

Si vous avez choisi la troisième, félicitations!

> Les enfants ont le droit d'être protégés contre toute forme de violence.
>
> *Article 19*
> *de la* Convention relative aux droits de l'enfant *des Nations Unies*

Remarque sur les pleurs des bébés

Prendre soin d'un bébé peut s'avérer très épuisant pour les parents. Ils pourraient avoir envie de le secouer ou de le frapper lorsqu'il n'arrête pas de pleurer.

Ce n'est pas en secouant ou en frappant votre bébé que vous parviendrez à le faire arrêter de pleurer. Cela risque plutôt de:

faire en sorte qu'il ait peur de vous;

lui faire des ecchymoses ou même lui casser les os;

lui endommager le cerveau;

le tuer.

Le corps et le cerveau des bébés sont très fragiles.

Ne secouez ou ne frappez jamais un bébé.

Si votre bébé n'arrête pas de pleurer, il a besoin de savoir que vous êtes là. Il a besoin d'être pris et réconforté. Vous ne pouvez pas gâter un bébé.

Par contre, vous ne serez pas toujours en mesure de calmer votre bébé.

Si vous vous sentez très fatigué ou stressé, demandez de l'aide à votre famille, à vos amis, à votre médecin ou à d'autres ressources de votre collectivité.

La situation

Votre bébé a commencé à produire des sons bruyants. Il se met soudainement à crier, à produire des sons que personne ne peut comprendre. Vous êtes dans un café en train de dîner. Tandis que vous êtes sur le point de nourrir votre bébé, il laisse échapper un grand cri.

Que devez-vous faire? Examinez chacune des réactions suivantes pour déterminer la meilleure – et pourquoi.

1. Lui dire qu'elle n'aura pas à manger parce qu'elle a crié.

2. La gifler pour lui apprendre à ne pas crier.

3. Lui parler doucement pour la calmer et la distraire avec un jouet.

Étape 1 – Rappelez-vous vos objectifs à long terme

Quels sont vos *objectifs à long terme* en lien avec cette situation?

.....

.....

.....

Cochez chaque réaction qui vous amènerait à atteindre vos objectifs à long terme.

1. Lui dire qu'elle n'aura pas à manger ☐
2. La gifler ☐
3. Lui parler doucement et la distraire ☐

Étape 2 – Mettez l'accent sur la bienveillance

Comparons chaque réaction à ce que nous savons sur l'apport de *bienveillance*. Pour chaque réaction, cochez la case appropriée. Elle:

	1	2	3
apporterait une sécurité émotionnelle	☐	☐	☐
montrerait un amour inconditionnel	☐	☐	☐
montrerait de l'affection	☐	☐	☐
respecterait son stade de développement	☐	☐	☐
montrerait de la sensibilité à ses besoins	☐	☐	☐
montrerait de l'empathie à l'égard de ses sentiments	☐	☐	☐

Il faut se rappeler que les bébés n'ont pas besoin de structure; elle ne leur est pas utile. Ils n'ont pas encore les connaissances de la langue ou le raisonnement nécessaires pour comprendre les attentes, les règles ou les explications.

Étape 3 – Pensez au raisonnement et aux sentiments de votre enfant

Pourquoi les bébés crient-ils à cet âge?

.....

.....

.....

.....

.....

Étape 4 – Réglez le problème

Comparons maintenant chaque réaction à ce que nous savons sur le stade de développement de votre bébé. Cochez chaque réaction qui respecterait le stade de développement de votre bébé.

1. Lui dire qu'elle n'aura pas à manger ☐
2. La gifler ☐
3. Lui parler doucement et la distraire ☐

Étape 5 – Réagissez par la discipline positive

Maintenant que vous avez réfléchi à vos objectifs à long terme, aux façons de faire preuve de bienveillance, de procurer une structure et au stade de développement de votre bébé, quelle réaction choisiriez-vous ?

.....

Si vous avez choisi la troisième, félicitations!

> Les enfants ont le droit de jouir du meilleur état de santé possible et d'avoir des aliments nutritifs.
>
> *Article 24*
> *de la* Convention relative aux droits de l'enfant *des Nations Unies*

Remarque sur l'humeur des parents

Votre humeur influence beaucoup le comportement de votre enfant et votre réaction par rapport à celui-ci. Si vous êtes fatigué, stressé, inquiet ou fâché contre quelque chose, vous êtes plus susceptible de vous fâcher contre votre enfant. Parfois, les parents se défoulent sur leurs enfants.

Lorsque l'humeur des parents est imprévisible, les enfants se sentent peu sûrs d'eux et anxieux.

Lorsque les parents ignorent un comportement un jour, mais qu'ils se fâchent en raison de ce comportement un autre, les enfants ne savent plus quoi penser.

Lorsque les parents se fâchent contre les enfants parce qu'ils sont préoccupés par autre chose, les enfants leur en veulent de les traiter injustement.

Lorsque les parents sont souvent en colère ou de mauvaise humeur, les enfants se sentent menacés et ont peur.

L'humeur des parents a une incidence sur le comportement des enfants. Il est important que les parents prennent conscience de leur propre humeur. Ils doivent éviter de faire subir leur humeur à leurs enfants.

Il est important que les parents dorment suffisamment et qu'ils consomment beaucoup d'aliments nutritifs pour avoir l'énergie nécessaire pour affronter tous les stress de la vie.

Si vous remarquez que vous êtes fréquemment en colère, triste, inquiet ou stressé, vous devez parler à votre médecin, à une infirmière de la santé publique, à un conseiller ou à un ami ou un membre de votre famille. Il est important de résoudre vos problèmes d'une manière constructive qui ne cause pas de tort à votre enfant.

De 1 à 2 ans

La situation

Votre tout-petit est très actif. Il marche rapidement partout dans la maison. Partout où il va, il touche aux objets qui se trouvent sur son chemin. Il vient de prendre des ciseaux qu'il a vus sur la table.

Que devez-vous faire? Examinons chacune des réactions suivantes pour déterminer la meilleure – et pourquoi.

1. Lui taper les mains pour lui apprendre à ne pas toucher à des objets dangereux.

2. Le réprimander fortement pour qu'il ait peur et qu'il lâche les ciseaux.

3. Lui retirer délicatement les ciseaux, lui dire calmement comment on les appelle et lui montrer qu'ils servent à couper du papier; lui expliquer que vous les mettrez dans un endroit sûr parce qu'ils peuvent le blesser, puis détourner son attention avec un jouet.

Étape 1 – Rappelez-vous vos objectifs à long terme

Quels sont vos *objectifs à long terme* en lien avec cette situation?

.....

.....

.....

Cochez chaque réaction qui vous amènerait à atteindre vos objectifs à long terme.

1. Lui taper les mains ☐
2. Le réprimander fortement ☐
3. Nommer doucement l'objet, lui montrer calmement à quoi il sert, lui expliquer qu'il peut le blesser, le mettre dans un endroit sûr et détourner son attention ☐

Étape 2 – Mettez l'accent sur la bienveillance et la structure

Comparez chaque réaction à ce que vous savez sur l'apport de bienveillance. Pour chaque réaction, cochez la case appropriée. Elle:

	1	2	3
apporterait une sécurité émotionnelle	☐	☐	☐
montrerait un amour inconditionnel	☐	☐	☐
montrerait de l'affection	☐	☐	☐
respecterait son stade de développement	☐	☐	☐
montrerait de la sensibilité à ses besoins	☐	☐	☐
montrerait de l'empathie à l'égard de ses sentiments	☐	☐	☐

Comparez maintenant chaque réaction à ce que vous savez sur l'apport d'une *structure*. Pour chaque réaction, cochez la case appropriée. Elle:

	1	2	3
donnerait des directives claires sur le comportement	☐	☐	☐
énoncerait clairement vos attentes	☐	☐	☐
donnerait une explication claire	☐	☐	☐
favoriserait l'apprentissage de votre enfant	☐	☐	☐
encouragerait votre enfant à penser par lui-même	☐	☐	☐
enseignerait des aptitudes à la résolution de conflits	☐	☐	☐

À ce stade, les enfants commencent à être sensibles à la structure. Ils peuvent comprendre plus de mots qu'ils peuvent en dire, et commencent à apprendre par des explications. N'oubliez pas qu'il leur faut du temps pour apprendre tout ce qu'ils doivent savoir et que leur principal moyen d'apprentissage est toujours en touchant des objets.

Étape 3 – Pensez au raisonnement et aux sentiments de votre enfant

Pourquoi les tout-petits touchent-ils des objets dangereux?

.....

.....

.....

.....

.....

Étape 4 – Réglez le problème

Comparez maintenant chaque réaction à ce que vous savez sur le stade de développement des tout-petits. Cochez chaque réaction qui respecterait le stade de développement de votre tout-petit.

1. Lui taper les mains ☐
2. Le réprimander fortement ☐
3. Nommer doucement l'objet, lui montrer calmement à quoi il sert, lui expliquer qu'il peut le blesser, le mettre dans un endroit sûr et détourner son attention ☐

Étape 5 – Réagissez par la discipline positive

Maintenant que vous avez réfléchi à vos objectifs à long terme, aux façons de faire preuve de bienveillance, de procurer une structure et au stade de développement de votre tout-petit, quelle réaction choisiriez-vous?

Si vous avez choisi la troisième, félicitations!

Remarque sur l'aménagement de la maison pour qu'elle soit à l'épreuve des enfants

Les jeunes enfants doivent explorer. C'est de cette façon qu'ils apprennent. L'exploration est absolument nécessaire pour le développement de leur cerveau.

Les parents doivent assurer la sécurité de leur enfant.

Aussi, la meilleure solution est encore d'aménager votre maison pour qu'elle soit à l'épreuve des enfants.

Parcourez votre maison en marchant à quatre pattes pour la voir du point de vue de votre enfant.

Où se trouvent les dangers – les objets pointus, les poisons et les objets cassables? Mettez-les en hauteur ou dans des armoires verrouillées à clé.

Couvrez les prises de courant.

Mettez les couteaux et les outils sous clé.

Mettez les médicaments sous clé.

Tournez la poignée des casseroles vers le centre de la cuisinière.

Veillez à ce que les objets lourds ne puissent être descendus.

Veillez à ce que votre maison soit sécuritaire pour l'exploration.

La situation

Au cours de l'une de ses aventures dans la maison, votre tout-petit voit un bol sur la table. Il s'agit de votre bol préféré, fait à la main. Votre tout-petit le voit, le prend et le fait tomber par terre; le bol se brise.

Que devez-vous faire? Examinons chacune des réactions suivantes pour déterminer la meilleure – et pourquoi.

1. Crier pour lui montrer que ses actions vous ont blessé et l'envoyer dans sa chambre.

2. Lui donner une fessée pour lui apprendre à ne pas toucher les objets.

3. Lui laisser voir votre visage triste et lui expliquer que vous êtes très triste que le bol soit brisé, car il était très spécial pour vous; lui demander de vous aider à nettoyer les dégâts et à tenter de réparer l'objet; lui expliquer que lorsque certaines choses se brisent, elles ne peuvent jamais être réparées, mettre tous vos objets précieux dans un endroit sûr et hors de sa portée, vous asseoir avec lui et lui montrer comment toucher les objets délicatement; le laisser s'exercer avec des objets incassables.

Étape 1 – Rappelez-vous vos objectifs à long terme

Quels sont vos *objectifs à long terme* en lien avec cette situation?

.....

.....

.....

Cochez chaque réaction qui vous amènerait à atteindre vos objectifs à long terme.

1. Crier et l'envoyer dans sa chambre ☐
2. Lui donner une fessée ☐
3. Décrire vos sentiments, lui montrer comment nettoyer les dégâts, lui montrer comment réparer l'objet, lui expliquer ce que signifie « briser », mettre vos objets précieux dans un endroit sûr, lui apprendre à manipuler les objets délicatement ☐

Étape 2 – Mettez l'accent sur la bienveillance et la structure

Comparez chaque réaction à ce que vous savez sur l'apport de *bienveillance*. Pour chaque réaction, cochez la case appropriée. Elle:

	1	2	3
apporterait une sécurité émotionnelle	☐	☐	☐
montrerait un amour inconditionnel	☐	☐	☐
montrerait de l'affection	☐	☐	☐
respecterait son stade de développement	☐	☐	☐
montrerait de la sensibilité à ses besoins	☐	☐	☐
montrerait de l'empathie à l'égard de ses sentiments	☐	☐	☐

Comparez maintenant chaque réaction à ce que vous savez sur l'apport d'une *structure*. Pour chaque réaction, cochez la case appropriée. Elle:

	1	2	3
donnerait des directives claires sur le comportement	☐	☐	☐
énoncerait clairement vos attentes	☐	☐	☐
donnerait une explication claire	☐	☐	☐
favoriserait l'apprentissage de votre enfant	☐	☐	☐
encouragerait votre enfant à penser par lui-même	☐	☐	☐
enseignerait des aptitudes à la résolution de conflits	☐	☐	☐

À ce stade, les enfants commencent à être sensibles à la structure. Ils peuvent comprendre plus de mots qu'ils peuvent en dire, et commencent à apprendre par des explications. N'oubliez pas qu'il leur faut du temps pour apprendre tout ce qu'ils doivent savoir et que leur principal moyen d'apprentissage est toujours en touchant des objets.

Étape 3 – Pensez au raisonnement et aux sentiments de votre enfant

Pourquoi les tout-petits touchent-ils des objets précieux?

.....

.....

.....

.....

.....

Étape 4 – Réglez le problème

Comparez maintenant chaque réaction à ce que vous savez sur le stade de développement des tout-petits. Cochez chaque réaction qui respecterait le stade de développement de votre tout-petit.

1. Criez et l'envoyer dans sa chambre ☐
2. Lui donner une fessée ☐
3. Décrire vos sentiments, lui montrer comment nettoyer les dégâts, lui montrer comment réparer l'objet, lui expliquer ce que signifie « briser », mettre vos objets précieux dans un endroit sûr, lui apprendre à manipuler les objets délicatement ☐

Étape 5 – Réagissez par la discipline positive

Maintenant que vous avez réfléchi à vos objectifs à long terme, aux façons de faire preuve de bienveillance, de procurer une structure et au stade de développement de votre tout-petit, quelle réaction choisiriez-vous?

.....

Si vous avez choisi la troisième, félicitations!

> Les enfants ont le droit d'être protégés contre toute forme de violence physique et mentale.
>
> *Article 19*
> *de la* Convention relative aux droits de l'enfant *des Nations Unies*

Remarque sur la colère des parents

Vous ressentirez de la frustration ou de la peur à maintes reprises en vivant avec votre tout-petit. Parfois, ces sentiments entraîneront de la colère.

Nous nous mettons en colère lorsque nous pensons que nos enfants ont volontairement un « mauvais » comportement. Si nous croyons qu'ils peuvent contrôler leur comportement et qu'ils tentent de nous mettre en colère, il est probable que nous nous fâcherons.

Toutefois, les tout-petits ne comprennent pas nos sentiments. Ils ne savent pas ce qui nous fâchera et ce qui ne nous fâchera pas. Ils tentent de comprendre tout cela. Ils craignent notre colère. Ce n'est pas une réaction qu'ils souhaitent.

Il est extrêmement important de faire preuve de patience envers les tout-petits. C'est en nous observant qu'ils apprendront comment agir lorsqu'ils sont fâchés.

Il faut de l'autodiscipline de la part des parents pour maîtriser leur colère et réagir par la discipline positive. Il peut être bon de prendre de grandes respirations, d'aller marcher ou de quitter la pièce jusqu'à ce que vous vous calmiez.

L'apprentissage des enfants est graduel. Il leur faut du temps pour comprendre pleinement ce que nous tentons de leur apprendre. Cependant, leur compréhension est essentielle à l'atteinte de nos objectifs à long terme.

Conseils pour maîtriser votre colère:

1. Comptez jusqu'à 10 avant de dire ou de faire quoi que ce soit. Si vous êtes toujours en colère, éloignez-vous et donnez-vous du temps pour vous calmer.

2. Laissez tomber vos épaules, respirez profondément et répétez-vous des paroles apaisantes comme « calme-toi » ou « ne t'énerve pas ».

3. Mettez-vous les mains derrière le dos et dites-vous d'attendre. Ne dites rien jusqu'à ce que vous soyez calmé.

4. Allez faire une promenade et réfléchissez à la situation. Pensez aux raisons qui pourraient expliquer le comportement de votre enfant. Observez la situation de son point de vue. Planifiez une réaction qui respecte son point de vue et qui explique également pourquoi vous étiez en colère.

5. Allez dans un lieu tranquille et passez en revue les étapes de la discipline positive. Retournez voir votre enfant lorsque vous aurez planifié une réaction qui répond à vos objectifs à long terme, comment vous ferez preuve de bienveillance, comment vous procurerez une structure qui tiendra compte du raisonnement et des sentiments de votre enfant.

6. N'oubliez pas que cette situation est une occasion d'apprendre à votre enfant à régler des conflits par la communication et la résolution de problèmes.

La colère indique que votre enfant et vous ne comprenez pas vos points de vue respectifs. Elle vous indique que vous devez rétablir votre communication.

Ne laissez pas la colère vous amener à dire des méchancetés, à dénigrer votre enfant, à crier contre lui ou à le frapper. N'essayez pas de vous venger ou ne lui gardez pas rancune.

N'oubliez pas que nos apprentissages les plus importants surviennent dans les situations les plus difficiles. Saisissez toutes les occasions d'être un bon modèle pour votre enfant.

La situation

C'est une journée pluvieuse. Vous devez amener votre enfant à un rendez-vous chez le médecin. Votre autobus arrivera bientôt. Lorsque vous tentez de mettre un manteau à votre enfant, il refuse de le porter. Il dit « non » et se sauve en courant.

Que devez-vous faire? Examinons chacune des réactions suivantes pour déterminer la meilleure – et pourquoi.

1. L'empoigner et le gifler pour lui montrer qu'il ne peut défier votre autorité.

2. Lui enlever son jouet préféré pour le punir.

3. Lui expliquer qu'il pleut; l'amener vers la porte et lui montrer qu'il pleut; mettre la main dehors et lui montrer ce que signifie « mouillé »; lui dire qu'il pourra apporter un parapluie pour rester au sec.

Étape 1 – Rappelez-vous vos objectifs à long terme

Quels sont vos *objectifs à long terme* en lien avec cette situation?

.....

.....

.....

Cochez chaque réaction qui vous amènerait à atteindre vos objectifs à long terme.

1. L'empoigner et le gifler ☐
2. Lui enlever son jouet préféré ☐
3. Lui expliquer ce qu'est la pluie et offrir de le laisser apporter un parapluie pour rester au sec ☐

Étape 2 – Mettez l'accent sur la bienveillance et la structure

Comparez chaque réaction à ce que vous savez sur l'apport de *bienveillance*. Pour chaque réaction, cochez la case appropriée. Elle:

	1	2	3
apporterait une sécurité émotionnelle	☐	☐	☐
montrerait un amour inconditionnel	☐	☐	☐
montrerait de l'affection	☐	☐	☐
respecterait son stade de développement	☐	☐	☐
montrerait de la sensibilité à ses besoins	☐	☐	☐
montrerait de l'empathie à l'égard de ses sentiments	☐	☐	☐

Comparez maintenant chaque réaction à ce que vous savez sur l'apport d'une *structure*. Pour chaque réaction, cochez la case appropriée. Elle:

	1	2	3
donnerait des directives claires sur le comportement	☐	☐	☐
énoncerait clairement vos attentes	☐	☐	☐
donnerait une explication claire	☐	☐	☐
favoriserait l'apprentissage de votre enfant	☐	☐	☐
encouragerait votre enfant à penser par elle-même	☐	☐	☐
enseignerait des aptitudes à la résolution de conflits	☐	☐	☐

Étape 3 – Pensez au raisonnement et aux sentiments de votre enfant

Pourquoi les tout-petits refusent-ils de faire ce qu'on leur demande ?

.....

.....

.....

.....

.....

Étape 4 – Réglez le problème

Comparez chaque réaction à ce que vous savez sur le stade de développement des tout-petits. Cochez chaque réaction qui respecterait le stade de développement de votre tout-petit.

1. L'empoigner et le gifler ☐
2. Lui enlever son jouet préféré ☐
3. Lui expliquer ce qu'est la pluie et offrir de le laisser apporter un parapluie pour rester au sec ☐

Étape 5 – Réagissez par la discipline positive

Maintenant que vous avez réfléchi à vos objectifs à long terme, aux façons de faire preuve de bienveillance, de procurer une structure et au stade de développement de votre tout-petit, quelle réaction choisiriez-vous?

.....

Si vous avez choisi la troisième, félicitations!

Remarque sur le négativisme des tout-petits

Il est complètement normal que les tout-petits refusent de faire les choses que vous leur demandez. Ils n'agissent pas ainsi pour vous mettre en colère ou pour vous défier. Ils le font parce qu'ils ont découvert qu'ils sont des personnes et exercent leur capacité à prendre des décisions.

Parfois, vous leur expliquerez des choses, mais ils ne voudront toujours pas faire ce que vous leur demandez : ils veulent faire leurs propres choix.

À ce stade, il peut être utile d'offrir aux enfants des choix leur permettant de s'exercer à prendre des décisions. « Veux-tu porter ton manteau vert ou ton manteau jaune? » « Préfères-tu marcher ou te faire prendre? » Tant que l'enfant choisit l'une de ces options, votre objectif à court terme est atteint.

Veillez simplement à pouvoir accepter les choix que vous proposez. Si vous devez aller quelque part, ne lui demandez pas s'il préfère y aller ou rester à la maison. Si l'enfant choisit de rester à la maison, mais que vous devez partir, il apprendra uniquement que ses choix n'ont pas d'importance et que vos offres ne veulent rien dire.

De plus, une menace n'est pas un choix. « Si tu ne mets pas ton manteau, je vais te gifler/ je vais te laisser à la maison tout seul/je ne t'amènerai plus jamais avec moi ». Il ne s'agit pas d'un choix, mais d'une menace. Les menaces ne mènent qu'à la peur chez votre enfant. Elles créent également un piège pour le parent. Si votre enfant refuse de mettre son manteau, vous vous sentirez obligé de mettre votre menace à exécution, ce qui ne fera qu'empirer la situation.

De 2 à 3 ans

La situation

Votre enfant a commencé à refuser d'aller au lit le soir. Elle pleure sans arrêt lorsque vous la quittez. L'heure du coucher devient un moment de conflit entre votre enfant et vous. Vous vous mettez en colère contre votre enfant parce qu'elle refuse d'aller au lit.

Que devez-vous faire? Examinons chacune des réactions suivantes pour déterminer la meilleure – et pourquoi.

1. L'amener dans sa chambre, fermer la porte et partir.

2. Lui dire qu'elle n'est pas gentille et que si elle ne va pas se coucher, les monstres viendront s'emparer d'elle.

3. Avant d'aller au lit, lui donner un bain chaud pour la relaxer; lui dire qu'il est l'heure d'aller se coucher et qu'elle doit dormir pour avoir de l'énergie pour les activités du lendemain; lui dire que vous resterez avec elle jusqu'à ce qu'elle s'endorme; vous asseoir sur son lit et lui lire des histoires jusqu'à ce que le sommeil la gagne; lui chanter des chansons jusqu'à ce qu'elle s'endorme; lui laisser une veilleuse allumée.

Étape 1 – Rappelez-vous vos objectifs à long terme

Quels sont vos *objectifs à long terme* en lien avec cette situation?

.....

.....

.....

Cochez chaque réaction qui vous amènerait à atteindre vos objectifs à long terme.

1. La laisser seul dans sa chambre ☐
2. Lui dire qu'elle n'est pas gentille et que des monstres viendront s'emparer d'elle ☐
3. Lui donner un bain, lui expliquer l'importance d'aller se coucher, lui lire des histoires et lui chanter des chansons, lui laisser une veilleuse allumée ☐

Étape 2 – Mettez l'accent sur la bienveillance et la structure

Comparez chaque réaction à ce que vous savez sur l'apport de *bienveillance*. Pour chaque réaction, cochez la case appropriée. Elle:

	1	2	3
apporterait une sécurité émotionnelle	☐	☐	☐
montrerait un amour inconditionnel	☐	☐	☐
montrerait de l'affection	☐	☐	☐
respecterait son stade de développement	☐	☐	☐
montrerait de la sensibilité à ses besoins	☐	☐	☐
montrerait de l'empathie à l'égard de ses sentiments	☐	☐	☐

Comparez maintenant chaque réaction à ce que vous savez sur l'apport d'une *structure*. Pour chaque réaction, cochez la case appropriée. Elle:

	1	2	3
donnerait des directives claires sur le comportement	☐	☐	☐
énoncerait clairement vos attentes	☐	☐	☐
donnerait une explication claire	☐	☐	☐
favoriserait l'apprentissage de votre enfant	☐	☐	☐
encouragerait votre enfant à penser par elle-même	☐	☐	☐
enseignerait des aptitudes à la résolution de conflits	☐	☐	☐

Étape 3 – Pensez au raisonnement et aux sentiments de votre enfant

Pourquoi bon nombre de jeunes enfants détestent-ils aller se coucher?

.....

.....

.....

.....

.....

Étape 4 – Réglez le problème

Comparez chaque réaction à ce que vous savez sur le stade de développement des jeunes enfants. Cochez chaque réaction qui respecterait le stade de développement de votre enfant.

1. La laisser seule dans sa chambre ☐
2. Lui dire qu'elle n'est pas gentille et que des monstres viendront s'emparer d'elle ☐
3. Lui donner un bain, lui expliquer l'importance d'aller se coucher, lui lire des histoires et lui chanter des chansons, lui laisser une veilleuse allumée ☐

Étape 5 – Réagissez par la discipline positive

Maintenant que vous avez réfléchi à vos objectifs à long terme, aux façon de faire preuve de bienveillance, de procurer une structure et au stade de développement de votre enfant, quelle réaction choisiriez-vous?

.....

Si vous avez choisi la troisième, félicitations!

Remarque sur les peurs des enfants

Il est très difficile de convaincre les jeunes enfants que les choses dont ils ont peur ne sont pas réelles. Ils ne comprennent pas encore la différence entre la réalité et l'imagination. La meilleure chose à faire sera parfois de vérifier sous le lit et dans le placard de votre enfant pour lui montrer qu'il n'y rien de dangereux. Vous devez ensuite la rassurer et lui tenir compagnie pour qu'elle se calme et s'endorme en sachant qu'elle est en sécurité.

Souvenez-vous que la plupart d'entre nous détestons nous trouver seuls dans le noir. La peur est une réaction humaine naturelle au sentiment de vulnérabilité. L'imagination des adultes peut parfois s'exalter lorsqu'ils se trouvent seuls dans le noir. En prenant conscience de nos peurs, nous pouvons comprendre plus facilement celles de notre enfant.

Dans certaines cultures, les enfants dorment dans la même pièce que leurs parents. Cette proximité peut aider les enfants à se sentir en sécurité et protégés pendant la nuit.

Dans d'autres cultures les parents et les enfants dorment dans des chambres séparées. Dans ces cultures, les parents doivent faire un effort supplémentaire pour s'assurer que leurs enfants se sentent en sécurité et protégés pendant la nuit.

Pour les jeunes bébés de moins de 6 mois, il a été démontré que le partage de la chambre (dormir dans la même chambre que le parent, mais sur une surface séparée et sécuritaire) protège les bébés pendant leur sommeil. Le partage de la chambre permet de profiter des avantages d'un sommeil de proximité, comme répondre rapidement aux besoins du bébé, tout en les protégeant des risques inhérents au partage du lit, tels que les chutes, ou se retrouver coincé ou écraser pas un parent.

La situation

Votre enfant adore jouer avec des ballons. Il adore les faire rebondir, les faire rouler, s'asseoir sur eux et les lancer. Un jour, vous vous trouvez dans un magasin et il voit un gros ballon d'un rouge éclatant. Il s'écrie de joie, le prend sur la tablette et s'enfuit en courant avec lui. Vous n'avez pas assez d'argent pour acheter le ballon. Vous courez après lui et lui dites de remettre le ballon à sa place. Il crie et commence à avoir un accès de colère.

Que devez-vous faire? Examinons chacune des réactions suivantes pour déterminer la meilleure – et pourquoi.

1. Le gifler pour lui apprendre à bien se comporter.

2. Lui dire que personne ne l'aimera s'il agit de cette façon.

3. Lui expliquer que vous comprenez qu'il adore les ballons et que celui-ci est très beau; lui dire que vous n'avez pas l'argent pour l'acheter; lui dire que vous comprenez qu'il éprouve de la tristesse et de la frustration; lui expliquer que vous devez tous deux sortir du magasin jusqu'à ce qu'il se sente mieux; l'emmener à l'extérieur et rester près de lui jusqu'à ce qu'il se calme; lui parler des sentiments de tristesse et de frustration; lui expliquer que nous ne pouvons acheter des choses si nous n'avons pas l'argent; le distraire et poursuivre vos projets initiaux.

Étape 1 – Rappelez-vous vos objectifs à long terme

Quels sont vos *objectifs à long terme* en lien avec cette situation?

.....

.....

.....

Cochez chaque réaction qui vous amènerait à atteindre vos objectifs à long terme.

1. Le gifler ☐
2. Lui dire que personne ne l'aimera ☐
3. Comprendre ses sentiments, lui expliquer pourquoi il ne peut pas avoir le ballon, identifier ses sentiments, le retirer de la situation, rester près de lui, le distraire et poursuivre vos projets ☐

Étape 2 – Mettez l'accent sur la bienveillance et la structure

Comparez chaque réaction à ce que vous savez sur l'apport de *bienveillance.* Pour chaque réaction, cochez la case appropriée. Elle:

	1	2	3
apporterait une sécurité émotionnelle	☐	☐	☐
montrerait un amour inconditionnel	☐	☐	☐
montrerait de l'affection	☐	☐	☐
respecterait son stade de développement	☐	☐	☐
montrerait de la sensibilité à ses besoins	☐	☐	☐
montrerait de l'empathie à l'égard de ses sentiments	☐	☐	☐

Comparez maintenant chaque réaction à ce que vous savez sur l'apport d'une *structure*. Pour chaque réaction, cochez la case appropriée. Elle:

	1	2	3
donnerait des directives claires sur le comportement	☐	☐	☐
énoncerait clairement vos attentes	☐	☐	☐
donnerait une explication claire	☐	☐	☐
favoriserait l'apprentissage de votre enfant	☐	☐	☐
encouragerait votre enfant à penser par lui-même	☐	☐	☐
enseignerait des aptitudes à la résolution de conflits	☐	☐	☐

Étape 3 – Pensez au raisonnement et aux sentiments de votre enfant

Pourquoi les jeunes enfants ont-ils des accès de colère?

.....

.....

.....

.....

.....

Étape 4 – Réglez le problème

Comparez chaque réaction à ce que vous savez sur le stade de développement des jeunes enfants. Cochez chaque réaction qui respecterait le stade de développement de votre enfant.

1. Le gifler ☐
2. Lui dire que personne ne l'aimera ☐
3. Comprendre ses sentiments, lui expliquer pourquoi il ne peut pas avoir le ballon, identifier ses sentiments, le retirer de la situation, rester près de lui, le distraire et poursuivre vos projets ☐

Étape 5 – Réagissez par la discipline positive

Maintenant que vous avez réfléchi à vos objectifs à long terme, aux façons de faire preuve de bienveillance, de procurer une structure et au stade de développement de votre enfant, quelle réaction choisiriez-vous?

.....

Si vous avez choisi la troisième, félicitations!

Remarque sur les accès de colère

Les parents se fâchent parfois lorsque leur enfant a des accès de colère, soit parce qu'ils sont gênés, soit parce qu'ils croient qu'ils doivent maîtriser le comportement de leur enfant.

Souvenez-vous que votre relation avec votre enfant est beaucoup plus importante que ce que pensent les autres. Lorsque votre enfant a un accès de colère dans un lieu public, concentrez-vous sur vos objectifs à long terme et sur l'apport de bienveillance et de structure à votre enfant. Essayez le plus possible de ne pas vous soucier de ce que pensent les autres.

De plus, souvenez-vous que de tenter de maîtriser un accès de colère, c'est comme tenter de maîtriser une tempête. Vous n'y parviendrez pas. Les enfants ont des accès de colère parce qu'ils ne comprennent pas pourquoi vous leur dites « non » et parce qu'ils ne savent pas comment gérer leur frustration. Pour votre enfant, les accès de colère sont une manière de vous dire qu'il est très, très frustré. Si vous criez contre lui ou le frappez à ce moment, sa frustration ne fera qu'augmenter. De plus, il aura peur et se sentira incompris.

La meilleure chose à faire, c'est d'attendre que la crise passe. Restez près de votre enfant pour qu'il se sente en sécurité durant sa crise. Il est parfois possible de le calmer en le prenant doucement dans vos bras.

Lorsque l'accès de colère est terminé, assoyez-vous avec votre enfant et discutez de ce qui vient d'arriver. Profitez de l'occasion pour lui apprendre ce que sont les sentiments, à quel point ils peuvent être intenses et comment on les appelle. Vous pouvez aussi lui expliquer pourquoi vous avez dit « non » et lui dire que vous comprenez sa frustration. Dites-lui ce que vous faites pour vous calmer lorsque vous êtes très fâché. Prenez soin de lui dire que vous l'aimez, qu'il soit heureux, triste ou fâché. Passez ensuite à autre chose.

De 3 à 5 ans

La situation

Votre enfant ouvre une armoire et sort tout son contenu. Elle empile les objets et les fait tomber. En tombant, certains objets se brisent.

Que devez-vous faire? Examinons chacune des réactions suivantes pour déterminer la meilleure – et pourquoi.

1. Lui enlever ses jouets pour la punir.

2. La gifler pour avoir fait des sottises.

3. Lui demander de vous aider à remettre les objets à leur place, tenter de réparer les objets cassés ensemble; lui expliquer que certains objets peuvent se briser en tombant et que vous ne voulez pas que cela se produise; lui montrer les objets incassables avec lesquels elle peut jouer; réorganiser votre cuisine de sorte que les objets cassables soient hors de sa portée; mettre les objets incassables et sécuritaires dans les armoires du bas.

Étape 1 – Rappelez-vous vos objectifs à long terme

Quels sont vos *objectifs à long terme* en lien avec cette situation?

.....

.....

.....

Cochez chaque réaction qui vous amènerait à atteindre vos objectifs à long terme.

1. Lui enlever ses jouets ☐
2. Le gifler ☐
3. Lui demander de vous aider à réparer les objets, lui expliquer le concept de « briser un objet », lui donner une solution de rechange, mettre les objets cassables à l'écart, mettre les objets incassables à sa portée ☐

Étape 2 – Mettez l'accent sur la bienveillance et la structure

Comparez chaque réaction à ce que vous savez sur l'apport de *bienveillance*. Pour chaque réaction, cochez la case appropriée. Elle:

	1	2	3
apporterait une sécurité émotionnelle	☐	☐	☐
montrerait un amour inconditionnel	☐	☐	☐
montrerait de l'affection	☐	☐	☐
respecterait son stade de développement	☐	☐	☐
montrerait de la sensibilité à ses besoins	☐	☐	☐
montrerait de l'empathie à l'égard de ses sentiments	☐	☐	☐

Comparez maintenant chaque réaction à ce que vous savez sur l'apport d'une *structure*. Pour chaque réaction, cochez la case appropriée. Elle:

	1	2	3
donnerait des directives claires sur le comportement	☐	☐	☐
énoncerait clairement vos attentes	☐	☐	☐
donnerait une explication claire	☐	☐	☐
favoriserait l'apprentissage de votre enfant	☐	☐	☐
encouragerait votre enfant à penser par elle-même	☐	☐	☐
enseignerait des aptitudes à la résolution de conflits	☐	☐	☐

Étape 3 – Pensez au raisonnement et aux sentiments de votre enfant

Pourquoi les jeunes enfants aiment-ils jouer avec vos choses?

.....

.....

.....

.....

.....

Étape 4 – Réglez le problème

Comparez chaque réaction à ce que vous savez sur le stade de développement des jeunes enfants. Cochez chaque réaction qui respecterait le stade de développement de votre enfant.

1. Lui enlever ses jouets ☐
2. La gifler ☐
3. Lui demander de vous aider à réparer les objets, lui expliquer le concept de « briser un objet », lui donner une solution de rechange, mettre les objets cassables à l'écart, mettre les objets incassables à sa portée ☐

Étape 5 – Réagissez par la discipline positive

Maintenant que vous avez réfléchi à vos objectifs à long terme, aux façons de faire preuve de bienveillance, de procurer une structure et au stade de développement de votre enfant, quelle réaction choisiriez-vous?

Si vous avez choisi la troisième, félicitations!

Remarque sur les fessées, les gifles et les coups

Parfois, les parents croient pouvoir enseigner une leçon importante à leur enfant en lui tapant la main, en lui donnant une fessée ou en la frappant avec une baguette. En fait, les châtiments corporels enseignent aux enfants:

que nous communiquons les choses importantes par les coups;

que les coups sont une réaction acceptable à la colère;

que les gens sur qui ils comptent pour les protéger les blesseront;

qu'ils doivent avoir peur de leurs parents plutôt que de leur faire confiance pour les aider et leur apprendre des choses;

que leur foyer n'est pas un lieu sûr pour apprendre et explorer.

Nous devons réfléchir à ce que nous voulons apprendre à nos enfants à long terme. Si nous voulons leur apprendre à être non violents, nous devons leur montrer à être non violents et nous devons leur montrer comment procéder. Si nous voulons leur montrer comment rester en sécurité, nous devons leur expliquer et leur montrer comment s'y prendre.

Réfléchissez aux répercussions des coups sur les adultes. Lorsque nous sommes frappés, nous nous sentons humiliés. Nous ne nous sentons pas motivés à plaire à la personne qui nous a frappés; nous éprouvons du ressentiment et de la peur. Il se peut même que nous désirions nous venger.

Le fait de frapper les enfants nuit à notre relation avec eux. Cette réaction ne leur donne pas les renseignements dont ils ont besoin pour prendre des décisions et ne les incite pas à avoir plus de respect envers nous.

La situation

Vous vous préparez à partir travailler. Votre enfant joue calmement avec ses jouets préférés. Lorsque vous êtes prêt à partir, vous dites à votre enfant qu'il est temps d'y aller, mais il n'arrête pas de jouer. Vous lui dites encore une fois, mais il n'arrête toujours pas.

Que devez-vous faire? Examinons chacune des réactions suivantes pour déterminer la meilleure – et pourquoi.

1. Lui dire que s'il ne vient pas tout de suite, vous partirez sans lui.

2. L'empoigner et le tirer jusque dehors.

3. Lui dire où vous allez et pourquoi vous devez partir; régler une minuterie pour qu'elle sonne dans cinq minutes; lui dire que vous devez partir lorsque la minuterie sonne et qu'il doit donc terminer ce qu'il est en train de faire; le rassurer en lui disant qu'il pourra poursuivre son jeu lorsque vous reviendrez; l'aviser lorsqu'il restera deux minutes et le mettre au défi de faire une course pour savoir qui aura mis son manteau et ses souliers en premier.

Étape 1 – Rappelez-vous vos objectifs à long terme

Quels sont vos *objectifs à long terme* en lien avec cette situation?

.....

.....

.....

Cochez chaque réaction qui vous amènerait à atteindre vos objectifs à long terme.

1. Menacer de partir sans lui ☐
2. Le tirer jusque dehors ☐
3. Lui dire où vous allez et pourquoi, régler une minuterie, lui donner du temps pour se préparer à la transition, lui indiquer que vous respectez ce qu'il est en train de faire, rendre le départ amusant ☐

Étape 2 – Mettez l'accent sur la bienveillance et la structure

Comparez chaque réaction à ce que vous savez sur l'apport de *bienveillance.* Pour chaque réaction, cochez la case appropriée. Elle:

	1	2	3
apporterait une sécurité émotionnelle	☐	☐	☐
montrerait un amour inconditionnel	☐	☐	☐
montrerait de l'affection	☐	☐	☐
respecterait son stade de développement	☐	☐	☐
montrerait de la sensibilité à ses besoins	☐	☐	☐
montrerait de l'empathie à l'égard de ses sentiments	☐	☐	☐

Comparez maintenant chaque réaction à ce que vous savez sur l'apport d'une *structure*. Pour chaque réaction, cochez la case appropriée. Elle:

	1	2	3
donnerait des directives claires sur le comportement	☐	☐	☐
énoncerait clairement vos attentes	☐	☐	☐
donnerait une explication claire	☐	☐	☐
favoriserait l'apprentissage de votre enfant	☐	☐	☐
encouragerait votre enfant à penser par lui-même	☐	☐	☐
enseignerait des aptitudes à la résolution de conflits	☐	☐	☐

Étape 3 – Pensez au raisonnement et aux sentiments de votre enfant

Pourquoi les jeunes enfants montrent-ils de la résistance lorsqu'il est temps de laisser de côté leurs jeux?

.....

.....

.....

.....

.....

Étape 4 – Réglez le problème

Comparez chaque réaction à ce que vous savez sur le stade de développement des jeunes enfants. Cochez chaque réaction qui respecterait le stade de développement de votre enfant.

1. Menacer de partir sans lui ☐
2. Le tirer jusque dehors ☐
3. Lui dire où vous allez et pourquoi, régler une minuterie, lui donner du temps pour se préparer à la transition, lui indiquer que vous respectez ce qu'il est en train de faire, rendre le départ amusant ☐

Étape 5 – Réagissez par la discipline positive

Maintenant que vous avez réfléchi à vos objectifs à long terme, aux façons de faire preuve de bienveillance, de procurer une structure et au stade de développement de votre enfant, quelle réaction choisiriez-vous?

.....

Si vous avez choisi la troisième, félicitations!

Remarque sur les enfants et les transitions

Il est très courant que les jeunes enfants éprouvent de la difficulté à passer d'une activité à l'autre. Les transitions sont stressantes pour eux. Ils ne savent pas s'ils auront l'occasion de reprendre leur activité et ils ne savent pas ce qui les attend. Plus ils acquièrent de l'expérience, et mieux ils acceptent les transitions.

Vous pouvez faciliter les transitions en y préparant votre enfant. Informez-le du projet à l'avance. Dix minutes avant la transition, rappelez-lui que vous partirez bientôt et de l'endroit où vous allez. Rassurez-le en lui disant que vous reviendrez (si c'est le cas). Cinq minutes plus tard, rappelez-lui encore que vous partez et dites-lui encore où vous allez. Aidez-le à se préparer à partir.

La transition sera plus facile pour votre enfant et vous si elle se fait dans le jeu – par exemple, en faisant une course, en mettant vos chapeaux à l'envers ou en trouvant une autre manière de distraire votre enfant de l'activité qu'il doit mettre de côté. Si la transition est amusante, il sera beaucoup plus facile pour votre enfant de passer d'une activité à l'autre.

La situation

Vous êtes en train de préparer le souper et vous êtes fatigué. Vous avez tout prévu, et les ingrédients sont prêts à être mélangés. Votre enfant vous demande si elle peut vous aider. Comme vous préférez vraiment préparer le repas vous-même, vous décourager votre enfant de vous aider. Cependant, elle insiste.

Que devez-vous faire? Examinons chacune des réactions suivantes pour déterminer la meilleure – et pourquoi.

1. Lui dire qu'elle n'est pas assez grande pour vous aider et qu'elle fera des dégâts que vous devrez nettoyer.

2. Lui dire qu'elle vous interrompt et qu'elle est impolie et désobéissante.

3. Lui expliquer ce que vous êtes en train de faire et lui apprendre le nom des ingrédients; choisir une tâche qu'elle sera capable de faire avec ses petites mains et lui montrer comment procéder; lui demander de faire la tâche, en lui offrant votre aide au besoin; la remercier de son aide; répéter l'expérience si elle désire encore vous aider.

Étape 1 – Rappelez-vous vos objectifs à long terme

Quels sont vos *objectifs à long terme* en lien avec cette situation?

.....

.....

.....

Cochez chaque réaction qui vous amènerait à atteindre vos objectifs à long terme.

1. Lui dire qu'elle n'est pas assez grande pour vous aider ☐
2. Lui dire qu'elle est impolie ☐
3. Lui expliquer ce que vous êtes en train de faire, lui montrer comment procéder, faire en sorte qu'elle réussisse, appuyer et reconnaître ses efforts ☐

Étape 2 – Mettez l'accent sur la bienveillance et la structure

Comparez chaque réaction à ce que vous savez sur l'apport de *bienveillance.* Pour chaque réaction, cochez la case appropriée. Elle:

	1	2	3
apporterait une sécurité émotionnelle	☐	☐	☐
montrerait un amour inconditionnel	☐	☐	☐
montrerait de l'affection	☐	☐	☐
respecterait son stade de développement	☐	☐	☐
montrerait de la sensibilité à ses besoins	☐	☐	☐
montrerait de l'empathie à l'égard de ses sentiments	☐	☐	☐

Comparez maintenant chaque réaction à ce que vous savez sur l'apport d'une *structure*. Pour chaque réaction, cochez la case appropriée. Elle:

	1	2	3
donnerait des directives claires sur le comportement	☐	☐	☐
énoncerait clairement vos attentes	☐	☐	☐
donnerait une explication claire	☐	☐	☐
favoriserait l'apprentissage de votre enfant	☐	☐	☐
encouragerait votre enfant à penser par elle-même	☐	☐	☐
enseignerait des aptitudes à la résolution de conflits	☐	☐	☐

Étape 3 – Pensez au raisonnement et aux sentiments de votre enfant

Pourquoi les jeunes enfants désirent-ils nous venir en aide?

.....

.....

.....

.....

.....

Étape 4 – Réglez le problème

Comparez chaque réaction à ce que vous savez sur le stade de développement des jeunes enfants. Cochez chaque réaction qui respecterait le stade de développement de votre enfant.

1. Lui dire qu'elle n'est pas assez grande pour vous aider ☐
2. Lui dire qu'elle est impolie ☐
3. Lui expliquer ce que vous êtes en train de faire, lui montrer comment procéder, faire en sorte qu'elle réussisse, appuyer et reconnaître ses efforts ☐

Étape 5 – Réagissez par la discipline positive

Maintenant que vous avez réfléchi à vos objectifs à long terme, aux façons de faire preuve de bienveillance, de procurer une structure et au stade de développement de votre enfant, quelle réaction choisiriez-vous ?

Si vous avez choisi la troisième, félicitations!

Remarque sur les critiques

Certains parents tentent de réprimander leurs enfants en leur disant qu'ils sont méchants, impolis, gauches, immatures ou incompétents. Lorsque les enfants entendent des critiques de ce genre, ils se sentent rejetés et ont l'impression d'être des ratés.

S'ils se croient méchants, ils sont plus susceptibles de faire des choses que nous considérons comme mauvaises.

S'ils se croient incompétents, ils sont moins susceptibles d'essayer de maîtriser de nouvelles aptitudes.

Les enfants sont des apprenants. Ils dépendent de nous pour renforcer leurs connaissances et leurs aptitudes. Ils ont besoin de nos encouragements et de notre soutien.

Les enfants ayant une haute estime d'eux-mêmes réussissent mieux, car ils sont prêts à essayer. Ils sont plus heureux, car ils ont confiance en leurs capacités à composer avec l'échec. Ils ont une meilleure relation avec leurs parents, car ils savent que leurs parents croient en eux.

Les parents peuvent poser différents gestes pour renforcer l'estime de soi de leurs enfants. Ils peuvent :

reconnaître les efforts de leurs enfants, même s'ils ne sont pas parfaits

apprécier le désir d'aider de leur enfants

appuyer leurs enfants lorsqu'ils connaîssent un échec et les encourager à persévérer

dire à leurs enfants toutes les choses qui le rendent uniques

Nous avons tous besoin d'encouragements pour réussir. Le remplacement des critiques par des encouragements peut avoir une puissante incidence sur votre enfant.

La situation

Vous êtes dehors en train de travailler dans la cour. Votre enfant joue avec un ballon près de vous. Soudainement, le ballon roule dans la rue, au moment où une voiture s'en vient. Votre enfant court vers la rue pour aller chercher le ballon.

Que devez-vous faire? Examinons chacune des réactions suivantes pour déterminer la meilleure – et pourquoi.

1. Lui donner une bonne gifle pour qu'il apprenne à ne jamais refaire ce geste.

2. Lui dire qu'il ne pourra pas jouer dehors pendant deux semaines.

3. Lui dire et lui montrer à quel point vous avez eu peur; lui expliquer que les voitures peuvent le blesser gravement; le laisser toucher à une voiture pour qu'il constate sa dureté; s'asseoir avec lui et observer la vitesse à laquelle les voitures se déplacent; le laisser s'asseoir sur le siège avant d'une voiture pour qu'il voie à quel point il est difficile pour les conducteurs de voir les enfants; l'exercer à arrêter, à regarder et à écouter avant d'aller dans la rue.

Étape 1 – Rappelez-vous vos objectifs à long terme

Quels sont vos *objectifs à long terme* en lien avec cette situation?

.....

.....

.....

Cochez chaque réaction qui vous amènerait à atteindre vos objectifs à long terme.

1. Le gifler ☐
2. Lui dire qu'il ne peut jouer dehors pendant deux semaines ☐
3. Lui montrer votre peur, lui expliquer pourquoi vous avez eu peur, lui expliquer pourquoi les voitures sont dangereuses, l'exercer à la sécurité routière ☐

Étape 2 – Mettez l'accent sur la bienveillance et la structure

Comparez chaque réaction à ce que vous savez sur l'apport de *bienveillance*. Pour chaque réaction, cochez la case appropriée. Elle:

	1	2	3
apporterait une sécurité émotionnelle	☐	☐	☐
montrerait un amour inconditionnel	☐	☐	☐
montrerait de l'affection	☐	☐	☐
respecterait son stade de développement	☐	☐	☐
montrerait de la sensibilité à ses besoins	☐	☐	☐
montrerait de l'empathie à l'égard de ses sentiments	☐	☐	☐

Comparez maintenant chaque réaction à ce que vous savez sur l'apport d'une *structure*. Pour chaque réaction, cochez la case appropriée. Elle:

	1	2	3
donnerait des directives claires sur le comportement	☐	☐	☐
énoncerait clairement vos attentes	☐	☐	☐
donnerait une explication claire	☐	☐	☐
favoriserait l'apprentissage de votre enfant	☐	☐	☐
encouragerait votre enfant à penser par lui-même	☐	☐	☐
enseignerait des aptitudes à la résolution de conflits	☐	☐	☐

Étape 3 – Pensez au raisonnement et aux sentiments de votre enfant

Pourquoi les jeunes enfants courent-ils vers la rue?

.....

.....

.....

.....

.....

Étape 4 – Réglez le problème

Comparez chaque réaction à ce que vous savez sur le stade de développement des jeunes enfants. Cochez chaque réaction qui respecterait le stade de développement de votre enfant.

1. Le gifler ☐
2. Lui dire qu'il ne peut jouer dehors pendant deux semaines ☐
3. Lui montrer votre peur, lui expliquer pourquoi vous avez eu peur, lui expliquer pourquoi les voitures sont dangereuses, l'exercer à la sécurité routière ☐

Étape 5 – Réagissez par la discipline positive

Maintenant que vous avez réfléchi à vos objectifs à long terme, aux façons de faire preuve de bienveillance, de procurer une structure et au stade de développement de votre enfant, quelle réaction choisiriez-vous?

.....

Si vous avez choisi la troisième, félicitations!

De 5 à 9 ans

La situation

Votre enfant va à l'école depuis quatre mois. Vous recevez un rapport de son enseignant vous informant qu'il s'attire des ennuis : il ne peut rester assis, parle beaucoup aux autres enfants et prend beaucoup de temps pour finir ses travaux.

Que devez-vous faire? Examinons chacune des réactions suivantes pour déterminer la meilleure – et pourquoi.

1. Dire à l'enseignant de taper votre enfant lorsqu'il se comporte mal.

2. Expliquer à votre enfant pourquoi il s'attire des ennuis avec son enseignant; lui dire que vous l'aimez et que vous voulez qu'il soit plus attentif; lui demander de vous raconter ses expériences à l'école et écouter son point de vue; déterminer si quelque chose le dérange ou le distrait à l'école.

3. Expliquer à votre enfant pourquoi il est important qu'il soit attentif à l'école; lui indiquer que vous comprenez qu'il soit parfois difficile pour lui d'être attentif; lui demander s'il a des idées de solutions; rencontrer son enseignant pour élaborer un plan qui permettra de mieux harmoniser le tempérament de votre enfant avec l'environnement de la classe.

Étape 1 – Rappelez-vous vos objectifs à long terme

Quels sont vos *objectifs à long terme* en lien avec cette situation?

.....

.....

.....

Cochez chaque réaction qui vous amènerait à atteindre vos objectifs à long terme.

1. Dire à son enseignant de le taper ☐
2. Expliquer et écouter son point de vue ☐
3. Expliquer, comprendre, écouter ses idées, rencontrer son enseignant pour discuter de solutions ☐

Étape 2 – Mettez l'accent sur la bienveillance et la structure

Comparez chaque réaction à ce que vous savez sur l'apport de *bienveillance*. Pour chaque réaction, cochez la case appropriée. Elle:

	1	2	3
apporterait une sécurité émotionnelle	☐	☐	☐
montrerait un amour inconditionnel	☐	☐	☐
montrerait de l'affection	☐	☐	☐
respecterait son stade de développement	☐	☐	☐
montrerait de la sensibilité à ses besoins	☐	☐	☐
montrerait de l'empathie à l'égard de ses sentiments	☐	☐	☐

Comparez maintenant chaque réaction à ce que vous savez sur l'apport d'une *structure*. Pour chaque réaction, cochez la case appropriée. Elle:

	1	2	3
donnerait des directives claires sur le comportement	☐	☐	☐
énoncerait clairement vos attentes	☐	☐	☐
donnerait une explication claire	☐	☐	☐
favoriserait l'apprentissage de votre enfant	☐	☐	☐
encouragerait votre enfant à penser par lui-même	☐	☐	☐
enseignerait des aptitudes à la résolution de conflits	☐	☐	☐

Étape 3 – Pensez au raisonnement et aux sentiments de votre enfant

Pourquoi les jeunes enfants ont-ils de la difficulté à être attentifs en classe?

.....

.....

.....

.....

.....

Étape 4 – Réglez le problème

Comparez chaque réaction à ce que vous savez sur le stade de développement des jeunes enfants. Cochez chaque réaction qui respecterait le stade de développement de votre enfant.

1. Dire à son enseignant de le taper ☐
2. Expliquer et écouter son point de vue ☐
3. Expliquer, comprendre, écouter ses idées, rencontrer son enseignant pour discuter de solutions ☐

Étape 5 – Réagissez par la discipline positive

Maintenant que vous avez réfléchi à vos objectifs à long terme, aux façons de faire preuve de bienveillance, de procurer une structure et au stade de développement de votre enfant, quelle réaction choisiriez-vous?

Si vous avez choisi la deuxième et la troisième, félicitations!

> Les enfants ont droit à une discipline scolaire qui respecte leur dignité en tant qu'êtres humains
>
> *Article 28*
> *de la* Convention relative aux droits de l'enfant *des Nations Unies*

La situation

Votre enfant et son ami jouent avec des animaux jouets. Il n'y a qu'un cheval et ils le veulent tous les deux. Lorsque l'autre enfant le prend, votre enfant le frappe et le lui enlève.

Que devez-vous faire? Examinons chacune des réactions suivantes pour déterminer la meilleure – et pourquoi.

1. Mettre tous les jouets à l'écart, dire aux enfants que s'ils ne peuvent jouer gentiment, ils ne peuvent jouer du tout; envoyer l'autre enfant chez lui.

2. Dire à votre enfant que les coups ne sont pas tolérés dans votre famille; expliquer que les coups blessent les gens; lui montrer comment demander poliment ce qu'elle veut; lui apprendre à trouver une solution de rechange lorsque sa demande est refusée; l'exercer à demander poliment le cheval; reconnaître son effort d'apprendre cette aptitude sociale.

3. Gifler votre enfant pour lui montrer ce que l'on ressent quand quelqu'un nous frappe.

Étape 1 – Rappelez-vous vos objectifs à long terme

Quels sont vos *objectifs à long terme* en lien avec cette situation?

.....

.....

.....

Cochez chaque réaction qui vous amènerait à atteindre vos objectifs à long terme.

1. Mettre les jouets à l'écart et envoyer l'autre enfant chez lui ☐
2. Énoncer la règle, donner l'exemple de l'aptitude sociale, l'inciter à s'exercer ☐
3. La gifler ☐

Étape 2 – Mettez l'accent sur la bienveillance et la structure

Comparez chaque réaction à ce que vous savez sur l'apport de *bienveillance.* Pour chaque réaction, cochez la case appropriée. Elle:

	1	2	3
apporterait une sécurité émotionnelle	☐	☐	☐
montrerait un amour inconditionnel	☐	☐	☐
montrerait de l'affection	☐	☐	☐
respecterait son stade de développement	☐	☐	☐
montrerait de la sensibilité à ses besoins	☐	☐	☐
montrerait de l'empathie à l'égard de ses sentiments	☐	☐	☐

Comparez maintenant chaque réaction à ce que vous savez sur l'apport d'une *structure*. Pour chaque réaction, cochez la case appropriée. Elle:

	1	2	3
donnerait des directives claires sur le comportement	☐	☐	☐
énoncerait clairement vos attentes	☐	☐	☐
donnerait une explication claire	☐	☐	☐
favoriserait l'apprentissage de votre enfant	☐	☐	☐
encouragerait votre enfant à penser par lui-même	☐	☐	☐
enseignerait des aptitudes à la résolution de conflits	☐	☐	☐

Étape 3 – Pensez au raisonnement et aux sentiments de votre enfant

Pourquoi les jeunes enfants frappent-ils parfois les autres enfants?

.....

.....

.....

.....

.....

Étape 4 – Réglez le problème

Comparez chaque réaction à ce que vous savez sur le stade de développement des jeunes enfants. Cochez chaque réaction qui respecterait le stade de développement de votre enfant.

1. Mettre les jouets à l'écart et envoyer l'autre enfant chez lui ☐
2. Énoncer la règle, donner l'exemple de l'aptitude sociale, l'inciter à s'exercer ☐
3. La gifler ☐

Étape 5 – Réagissez par la discipline positive

Maintenant que vous avez réfléchi à vos objectifs à long terme, aux façons de faire preuve de bienveillance, de procurer une structure et au stade de développement de votre enfant, quelle réaction choisiriez-vous?

Si vous avez choisi la deuxième, félicitations!

De 10 à 13 ans

La situation

Votre enfant revient de l'école de très mauvaise humeur. Elle ne veut pas parler avec vous et elle prend un ton fâché.

Que devez-vous faire? Examinons chacune des réactions suivantes pour déterminer la meilleure – et pourquoi.

1. L'envoyer dans sa chambre sans souper.

2. La gifler parce qu'elle a été impolie.

3. Lui dire que vous voyez bien que quelque chose la contrarie; que vous l'écouterez et que vous tenterez de l'aider lorsqu'elle sera prête à parler; si elle décide de vous parler, écouter attentivement et l'aider à trouver une solution au problème; lorsqu'elle se sent mieux, lui expliquer qu'il est important que les gens se traitent mutuellement avec respect, même s'ils sont contrariés; lui donner un exemple.

Étape 1 – Rappelez-vous vos objectifs à long terme

Quels sont vos *objectifs à long terme* en lien avec cette situation?

.....

.....

.....

Cochez chaque réaction qui vous amènerait à atteindre vos objectifs à long terme.

1. L'envoyer dans sa chambre sans souper ☐
2. La gifler ☐
3. Reconnaître et respecter ses sentiments, l'écouter, l'appuyer, lui expliquer l'importance de la communication respectueuse ☐

Étape 2 – Mettez l'accent sur la bienveillance et la structure

Comparez chaque réaction à ce que vous savez sur l'apport de *bienveillance*. Pour chaque réaction, cochez la case appropriée. Elle:

	1	2	3
apporterait une sécurité émotionnelle	☐	☐	☐
montrerait un amour inconditionnel	☐	☐	☐
montrerait de l'affection	☐	☐	☐
respecterait son stade de développement	☐	☐	☐
montrerait de la sensibilité à ses besoins	☐	☐	☐
montrerait de l'empathie à l'égard de ses sentiments	☐	☐	☐

Comparez maintenant chaque réaction à ce que vous savez sur l'apport d'une *structure*. Pour chaque réaction, cochez la case appropriée. Elle:

	1	2	3
donnerait des directives claires sur le comportement	☐	☐	☐
énoncerait clairement vos attentes	☐	☐	☐
donnerait une explication claire	☐	☐	☐
favoriserait l'apprentissage de votre enfant	☐	☐	☐
encouragerait votre enfant à penser par elle-même	☐	☐	☐
enseignerait des aptitudes à la résolution de conflits	☐	☐	☐

Étape 3 – Pensez au raisonnement et aux sentiments de votre enfant

Pourquoi les préadolescents ont-ils des sautes d'humeur?

.....

.....

.....

.....

.....

Étape 4 – Réglez le problème

Comparez chaque réaction à ce que vous savez sur le stade de développement. Cochez chaque réaction qui respecterait le stade de développement de votre enfant.

1. L'envoyer dans sa chambre sans souper ☐
2. La gifler ☐
3. Reconnaître et respecter ses sentiments, l'écouter, l'appuyer, lui expliquer l'importance de la communication respectueuse ☐

Étape 5 – Réagissez par la discipline positive

Maintenant que vous avez réfléchi à vos objectifs à long terme, aux façons de faire preuve de bienveillance, de procurer une structure et au stade de développement de votre enfant, quelle réaction choisiriez-vous?

Si vous avez choisi la troisième, félicitations!

Remarque sur la colère des enfants

L'une des principales tâches liées à l'enfance est celle d'apprendre à gérer et à exprimer ses émotions. Il s'agit d'une tâche difficile, car les émotions peuvent parfois nous empêcher de réfléchir clairement. Les émotions peuvent nous amener à agir de manière impulsive ainsi qu'à dire et à faire des choses que nous n'aurions normalement pas dites ni faites.

Il est extrêmement difficile pour un enfant de comprendre les émotions et d'être capable de les gérer et de les exprimer de manière positive.

Les enfants sont parfois submergés par leurs émotions. Tout comme ils avaient des accès de colère à la petite enfance, ils peuvent avoir des crises de colère dans les années intermédiaires, ou encore s'emmurer dans le silence, incapables ou craintifs d'exprimer leurs sentiments.

C'est à ces moments qu'ils doivent savoir qu'ils sont en sécurité et aimés. Il n'est pas vraiment possible d'avoir une conservation calme avec votre enfant lorsqu'il est très fâché. La meilleure solution reste encore de vous tenir près et de lui indiquer par vos gestes que vous êtes là s'il a besoin de vous.

Une fois la tempête passée, vous pouvez discuter de la question et, en restant calme, vous pouvez montrer à votre enfant comment exprimer ses sentiments de manière positive. Vous pouvez aussi lui proposer des façons de trouver des solutions au problème qui a provoqué la crise.

Souvenez-vous que les tempêtes émotionnelles finissent par passer. Chacune d'elles est une occasion de donner l'exemple à votre enfant.

La situation

Votre enfant passe beaucoup de temps à jouer à des jeux vidéo. Chaque jour, vous devez vous disputer avec lui pour qu'il cesse de jouer et qu'il fasse ses devoirs. Vous craignez qu'il soit en train de devenir « accro » aux jeux vidéo et qu'il perde de l'intérêt pour toute autre chose.

Que devez-vous faire ? Examinons chacune des réactions suivantes pour déterminer la meilleure – et pourquoi.

1. Débrancher le matériel vidéo et lui dire qu'il ne pourra plus jamais y jouer, à moins qu'il n'obtienne les meilleures notes à l'école.

2. Lui montrer à quel point vous êtes inquiet en vous fâchant contre lui et en le menaçant de jeter ses livres, puisqu'il ne s'y intéresse plus.

3. Choisir un moment tranquille pour discuter avec lui; reconnaître qu'il aime les jeux vidéo; lui expliquer pourquoi vous vous inquiétez du temps qu'il passe à jouer à ces jeux; l'inviter à élaborer des règles avec vous concernant les jeux auxquels il peut jouer et pendant combien de temps il peut y jouer chaque jour; parvenir à une entente que vous jugez tous les deux équitable et l'afficher à côté du matériel vidéo; reconnaître les efforts qu'il fait pour respecter les règles.

Étape 1 – Rappelez-vous vos objectifs à long terme

Quels sont vos *objectifs à long terme* en lien avec cette situation?

.....

.....

.....

Cochez chaque réaction qui vous amènerait à atteindre vos objectifs à long terme.

1. Débrancher le matériel et exiger qu'il obtienne les meilleures notes pour avoir le droit de jouer ☐
2. Vous fâcher et le menacer ☐
3. Reconnaître son intérêt, lui expliquer vos préoccupations, élaborer des règles ensemble, reconnaître ses efforts ☐

Étape 2 – Mettez l'accent sur la bienveillance et la structure

Comparez chaque réaction à ce que vous savez sur l'apport de *bienveillance*. Pour chaque réaction, cochez la case appropriée. Elle:

	1	2	3
apporterait une sécurité émotionnelle	☐	☐	☐
montrerait un amour inconditionnel	☐	☐	☐
montrerait de l'affection	☐	☐	☐
respecterait son stade de développement	☐	☐	☐
montrerait de la sensibilité à ses besoins	☐	☐	☐
montrerait de l'empathie à l'égard de ses sentiments	☐	☐	☐

Comparez maintenant chaque réaction à ce que vous savez sur l'apport d'une *structure*. Pour chaque réaction, cochez la case appropriée. Elle:

	1	2	3
donnerait des directives claires sur le comportement	☐	☐	☐
énoncerait clairement vos attentes	☐	☐	☐
donnerait une explication claire	☐	☐	☐
favoriserait l'apprentissage de votre enfant	☐	☐	☐
encouragerait votre enfant à penser par lui-même	☐	☐	☐
enseignerait des aptitudes à la résolution de conflits	☐	☐	☐

Étape 3 – Pensez au raisonnement et aux sentiments de votre enfant

Pourquoi les préadolescents aiment-ils jouer à des jeux vidéo?

.....

.....

.....

.....

.....

Étape 4 – Réglez le problème

Comparez chaque réaction à ce que vous savez sur le stade de développement. Cochez chaque réaction qui respecterait le stade de développement de votre enfant.

1. Débrancher le matériel et exiger qu'il obtienne les meilleures notes pour avoir le droit de jouer ☐
2. Vous fâcher et le menacer ☐
3. Reconnaître son intérêt, lui expliquer vos préoccupations, élaborer des règles ensemble, reconnaître ses efforts ☐

Étape 5 – Réagissez par la discipline positive

Maintenant que vous avez réfléchi à vos objectifs à long terme, aux façons de faire preuve de bienveillance, de procurer une structure et au stade de développement de votre enfant, quelle réaction choisiriez-vous?

.....

Si vous avez choisi la troisième, félicitations!

La situation

Votre enfant s'est fait un ami qui dit beaucoup de « gros mots ». Vous avez entendu cet enfant tenir un langage que vous ne voulez pas voir votre enfant employer. Un jour, vous entendez votre enfant tenir ce type de langage. Vous êtes très contrarié. Vous craignez que votre enfant ignore tout ce que vous avez tenté de lui enseigner.

Que devez-vous faire? Examinons chacune des réactions suivantes pour déterminer la meilleure – et pourquoi.

1. Profiter de l'occasion pour discuter avec lui calmement de la pression exercée par ses pairs, des répercussions de son comportement sur les autres personnes et de l'importance de prendre ses propres décisions.

2. Lui laver la bouche avec du savon pour lui apprendre à ne plus jamais utiliser ces mots et à faire preuve de respect envers vous.

3. L'obliger à rester à la maison chaque jour, après l'école, pendant un mois, et lui dire qu'il ne pourra plus jamais jouer avec cet ami.

Étape 1 – Rappelez-vous vos objectifs à long terme

Quels sont vos *objectifs à long terme* en lien avec cette situation?

.....

.....

.....

Cochez chaque réaction qui vous amènerait à atteindre vos objectifs à long terme.

1. Discuter avec lui de la pression exercée par ses pairs et de la prise de décisions ☐
2. Lui laver la bouche avec du savon ☐
3. L'obliger à rester à la maison et lui interdire de voir son ami ☐

Étape 2 – Mettez l'accent sur la bienveillance et la structure

Comparez chaque réaction à ce que vous savez sur l'apport de *bienveillance*. Pour chaque réaction, cochez la case appropriée. Elle:

	1	2	3
apporterait une sécurité émotionnelle	☐	☐	☐
montrerait un amour inconditionnel	☐	☐	☐
montrerait de l'affection	☐	☐	☐
respecterait son stade de développement	☐	☐	☐
montrerait de la sensibilité à ses besoins	☐	☐	☐
montrerait de l'empathie à l'égard de ses sentiments	☐	☐	☐

Comparez maintenant chaque réaction à ce que vous savez sur l'apport d'une *structure*. Pour chaque réaction, cochez la case appropriée. Elle:

	1	2	3
donnerait des directives claires sur le comportement	☐	☐	☐
énoncerait clairement vos attentes	☐	☐	☐
donnerait une explication claire	☐	☐	☐
favoriserait l'apprentissage de votre enfant	☐	☐	☐
encouragerait votre enfant à penser par lui-même	☐	☐	☐
enseignerait des aptitudes à la résolution de conflits	☐	☐	☐

Étape 3 – Pensez au raisonnement et aux sentiments de votre enfant

Pourquoi les préadolescents jurent-ils?

.....

.....

.....

.....

.....

Étape 4 – Réglez le problème

Comparez chaque réaction à ce que vous savez sur le stade de développement. Cochez chaque réaction qui respecterait le stade de développement de votre enfant.

1. Discuter avec lui de la pression exercée par ses pairs et de la prise de décisions ☐
2. Lui laver la bouche avec du savon ☐
3. L'obliger à rester à la maison et lui interdire de voir son ami ☐

Étape 5 – Réagissez par la discipline positive

Maintenant que vous avez réfléchi à vos objectifs à long terme, aux façons de faire preuve de bienveillance, de procurer une structure et au stade de développement de votre enfant, quelle réaction choisiriez-vous?

.....

Si vous avez choisi la première, félicitations!

De 14 à 18 ans

La situation

Votre enfant s'est toujours habillé et coupé les cheveux d'une manière que vous approuvez. Il s'est toujours bien intégré à ses pairs et à sa collectivité. Un jour, vous voyez qu'il a un anneau dans le sourcil, les cheveux hérissés et une chemise affichant un slogan offensant.

Que devez-vous faire? Examinons chacune des réactions suivantes pour déterminer la meilleure – et pourquoi.

1. Expliquer pourquoi vous êtes contrarié; décider lequel de ces changements vous pouvez accepter; expliquer pourquoi vous ne pouvez accepter les autres; lui demander son point de vue; parvenir à une entente qui permettra certains changements, mais qui respectera vos sentiments.

2. Lui dire qu'il a l'air d'un monstre et qu'il n'aura pas le droit de sortir de la maison pendant deux semaines.

3. L'asseoir, lui couper les cheveux et jeter son anneau dans la toilette.

Étape 1 – Rappelez-vous vos objectifs à long terme

Quels sont vos *objectifs à long terme* en lien avec cette situation?

.....

.....

.....

Cochez chaque réaction qui vous amènerait à atteindre vos objectifs à long terme.

1. Lui expliquer vos sentiments et négocier un compromis ☐
2. Le priver de sorties ☐
3. Lui couper les cheveux et jeter son anneau dans la toilette ☐

Étape 2 – Mettez l'accent sur la bienveillance et la structure

Comparez chaque réaction à ce que vous savez sur l'apport de *bienveillance*. Pour chaque réaction, cochez la case appropriée. Elle:

	1	2	3
apporterait une sécurité émotionnelle	☐	☐	☐
montrerait un amour inconditionnel	☐	☐	☐
montrerait de l'affection	☐	☐	☐
respecterait son stade de développement	☐	☐	☐
montrerait de la sensibilité à ses besoins	☐	☐	☐
montrerait de l'empathie à l'égard de ses sentiments	☐	☐	☐

Comparez maintenant chaque réaction à ce que vous savez sur l'apport d'une *structure*. Pour chaque réaction, cochez la case appropriée. Elle:

	1	2	3
donnerait des directives claires sur le comportement	☐	☐	☐
énoncerait clairement vos attentes	☐	☐	☐
donnerait une explication claire	☐	☐	☐
favoriserait l'apprentissage de votre enfant	☐	☐	☐
encouragerait votre enfant à penser par lui-même	☐	☐	☐
enseignerait des aptitudes à la résolution de conflits	☐	☐	☐

Étape 3 – Pensez au raisonnement et aux sentiments de votre enfant

Pourquoi les adolescents changent-ils leur apparence?

.....

.....

.....

.....

.....

Étape 4 – Réglez le problème

Comparez chaque réaction à ce que vous savez sur le stade de développement. Cochez chaque réaction qui respecterait le stade de développement de votre enfant.

1. Lui expliquer vos sentiments et négocier un compromis ☐
2. Le priver de sorties ☐
3. Lui couper les cheveux et jeter son anneau dans la toilette ☐

Étape 5 – Réagissez par la discipline positive

Maintenant que vous avez réfléchi à vos objectifs à long terme, aux façons de faire preuve bienveillance, de procurer une structure et au stade de développement de votre enfant, quelle réaction choisiriez-vous?

Si vous avez choisi la première, félicitations!

> Les enfants ont le droit d'être protégés contre des peines ou des traitements dégradants.
>
> *Article 37*
> *de la* Convention relative aux droits de l'enfant *des Nations Unies*

La situation

Vous exigez que votre fils de 14 ans rentre à la maison chaque jour après l'école. Même si vous n'êtes pas là à ce moment, il a toujours respecté cette règle. Toutefois, un jour, un ami l'invite à aller chez lui et il accepte. Vous rentrez tôt à la maison ce jour-là et vous découvrez qu'il n'est toujours pas rentré. Vous êtes rongé d'inquiétude. Il arrive à la maison peu de temps après.

Que devez-vous faire? Examinons chacune des réactions suivantes pour déterminer la meilleure – et pourquoi.

1. Lui dire que vous ne pouvez plus lui faire confiance; établir une nouvelle règle l'obligeant à vous téléphoner chaque jour, lorsqu'il arrive à la maison; lui dire qu'il ne sortira pas les fins de semaine pendant le prochain mois.

2. Lui demander d'expliquer pourquoi il a violé la règle; écouter ses raisons; vous demander si votre règle est juste pour un enfant de cet âge; lui demander de vous aider à établir une nouvelle règle juste qui assurera sa sécurité.

3. Lui donner des coups de bâton pour ne pas avoir respecté vos règles.

Étape 1 – Rappelez-vous vos objectifs à long terme

Quels sont vos *objectifs à long terme* en lien avec cette situation?

.....

.....

.....

Cochez chaque réaction qui vous amènerait à atteindre vos objectifs à long terme.

1. Lui dire que vous ne pouvez lui faire confiance, établir une règle plus stricte et le priver de sorties ☐
2. Écouter son point de vue, réévaluer la règle et élaborer avec lui une règle qui vous convienne à tous les deux ☐
3. Lui donner des coups de bâton ☐

Étape 2 – Mettez l'accent sur la bienveillance et la structure

Comparez chaque réaction à ce que vous savez sur l'apport de *bienveillance*. Pour chaque réaction, cochez la case appropriée. Elle:

	1	2	3
apporterait une sécurité émotionnelle	☐	☐	☐
montrerait un amour inconditionnel	☐	☐	☐
montrerait de l'affection	☐	☐	☐
respecterait son stade de développement	☐	☐	☐
montrerait de la sensibilité à ses besoins	☐	☐	☐
montrerait de l'empathie à l'égard de ses sentiments	☐	☐	☐

Comparez maintenant chaque réaction à ce que vous savez sur l'apport d'une *structure*. Pour chaque réaction, cochez la case appropriée. Elle:

	1	2	3
donnerait des directives claires sur le comportement	☐	☐	☐
énoncerait clairement vos attentes	☐	☐	☐
donnerait une explication claire	☐	☐	☐
favoriserait l'apprentissage de votre enfant	☐	☐	☐
encouragerait votre enfant à penser par lui-même	☐	☐	☐
enseignerait des aptitudes à la résolution de conflits	☐	☐	☐

Étape 3 – Pensez au raisonnement et aux sentiments de votre enfant

Pourquoi les adolescents violent-ils les règles?

.....

.....

.....

.....

.....

Étape 4 – Réglez le problème

Comparez chaque réaction à ce que vous savez sur le stade de développement. Cochez chaque réaction qui respecterait le stade de développement de votre enfant.

1. Lui dire que vous ne pouvez lui faire confiance, établir une règle plus stricte et le priver de sorties ☐
2. Écouter son point de vue, réévaluer la règle et élaborer avec lui une règle qui vous convienne à tous les deux ☐
3. Lui donner des coups de bâton ☐

Étape 5 – Réagissez par la discipline positive

Maintenant que vous avez réfléchi à vos objectifs à long terme, aux façons de faire preuve bienveillance, de procurer une structure et au stade de développement de votre enfant, quelle réaction choisiriez-vous?

Si vous avez choisi la deuxième, félicitations!

La situation

Le petit ami de votre fille de 15 ans vient d'obtenir son permis de conduire. Vous avez dit à votre fille qu'elle n'a pas le droit de monter en voiture avec lui. Un jour, il l'invite à aller à la plage. Elle vous dit qu'elle s'en va chez une amie pour travailler à un projet scolaire, mais elle monte plutôt dans la voiture et passe l'après-midi à la plage. Vous découvrez qu'elle vous a menti.

Que devez-vous faire? Examinons chacune des réactions suivantes pour déterminer la meilleure – et pourquoi.

1. Lui dire que vous vous sentez trahi et que vous ne pourrez plus lui faire confiance; lui dire qu'elle doit cesser de voir son petit ami, car il a une mauvaise influence sur elle.

2. Lui dire que la pire chose qu'un enfant puisse faire est de mentir à ses parents et que votre relation ne sera plus jamais la même; l'envoyer dans sa chambre; la priver de sorties pendant deux mois.

3. Lui dire que sa sécurité est la chose la plus importante au monde pour vous; lui expliquer que vous établissez des règles parce que vous l'aimez et que vous vous souciez de sa sécurité; lui dire que vous ne pouvez pas faire de compromis lorsqu'il est question de sa sécurité; lui demander pourquoi elle a violé la règle et pourquoi elle vous a menti; écouter son explication et comprendre sa motivation; discuter avec elle pour trouver des façons de répondre à son besoin d'indépendance tout en assurant sa sécurité; parler à son petit ami et lui expliquer votre règle et vos raisons; obtenir son accord qu'il ne tentera pas de persuader votre fille à monter en voiture avec lui.

Étape 1 – Rappelez-vous vos objectifs à long terme

Quels sont vos *objectifs à long terme* en lien avec cette situation?

.....

.....

.....

Cochez chaque réaction qui vous amènerait à atteindre vos objectifs à long terme.

1. Lui dire que vous ne pouvez lui faire confiance, lui demander de mettre fin à sa relation avec son petit ami ☐
2. Lire dire qu'elle a fait la pire chose possible, l'envoyer dans sa chambre et la priver de sorties ☐
3. Lui expliquer la raison de votre règle, écouter ses raisons d'avoir enfrient la règle et menti, lui indiquer que vous tenez fermement à votre règle, trouver des façons de lui donner de l'indépendance tout en assurant sa sécurité, parler à son petit ami ☐

Étape 2 – Mettez l'accent sur la bienveillance et la structure

Comparez chaque réaction à ce que vous savez sur l'apport de *bienveillance*. Pour chaque réaction, cochez la case appropriée. Elle:

	1	2	3
apporterait une sécurité émotionnelle	☐	☐	☐
montrerait un amour inconditionnel	☐	☐	☐
montrerait de l'affection	☐	☐	☐
respecterait son stade de développement	☐	☐	☐
montrerait de la sensibilité à ses besoins	☐	☐	☐
montrerait de l'empathie à l'égard de ses sentiments	☐	☐	☐

Comparez maintenant chaque réaction à ce que vous savez sur l'apport d'une *structure*. Pour chaque réaction, cochez la case appropriée. Elle:

	1	2	3
donnerait des directives claires sur le comportement	☐	☐	☐
énoncerait clairement vos attentes	☐	☐	☐
donnerait une explication claire	☐	☐	☐
favoriserait l'apprentissage de votre enfant	☐	☐	☐
encouragerait votre enfant à penser par lui-même	☐	☐	☐
enseignerait des aptitudes à la résolution de conflits	☐	☐	☐

Étape 3 – Pensez au raisonnement et aux sentiments de votre enfant

Pourquoi les adolescents violent-ils les règles et mentent-ils parfois?

.....

.....

.....

.....

.....

Étape 4 – Réglez le problème

Comparez chaque réaction à ce que vous savez sur le stade de développement. Cochez chaque réaction qui respecterait le stade de développement de votre enfant.

1. Lui dire que vous ne pouvez lui faire confiance, lui demander de mettre fin à sa relation avec son petit ami ☐
2. Lire dire qu'elle a fait la pire chose possible, l'envoyer dans sa chambre et la priver de sorties ☐
3. Lui expliquer la raison de votre règle, écouter ses raisons d'avoir enfreint la règle et menti, lui indiquer que vous tenez fermement à votre règle, trouver des façons de lui donner de l'indépendance tout en assurant sa sécurité, parler à son petit ami ☐

Étape 5 – Réagissez par la discipline positive

Maintenant que vous avez réfléchi à vos objectifs à long terme, aux façons de faire preuve de bienveillance, de procurer une structure et au stade de développement de votre enfant, quelle réaction choisiriez-vous?

Si vous avez choisi la troisième, félicitations!

La situation

Vous avez dit à votre fille de 17 ans qu'elle doit rentrer à la maison avant 22 h les fins de semaine. Il est maintenant 22 h 30, un samedi soir, et elle n'est pas encore revenue.

Vous êtes extrêmement inquiet, car vous savez qu'elle se rendait à une fête en voiture avec un conducteur inexpérimenté. Vous savez aussi que d'autres jeunes que vous ne connaissez pas sont présents à la fête. Vous soupçonnez également qu'il y a de l'alcool à la fête.

Que devez-vous faire lorsqu'elle arrivera? Examinons chacune des réactions suivantes pour déterminer la meilleure – et pourquoi.

1. La priver de sorties pendant un mois et lui dire que la prochaine fois, vous la laisserez dehors sans clé.
2. La gifler pour lui montrer que vous ne tolérez pas son comportement irrespecteux.

3. Lui dire à quel point vous étiez inquiet; lui expliquer ce que l'on ressent lorsqu'une personne qu'on aime est en danger; lui expliquer les risques qu'elle prenait; lui demander ce qu'elle fera pour assurer sa sécurité et retourner à la maison à temps; élaborer une série de règles sur lesquelles vous êtes tous deux d'accord; lui dire que vous n'accepterez de prolonger son couvre-feu que si elle suit ces règles pendant deux mois.

Étape 1 – Rappelez-vous vos objectifs à long terme

Quels sont vos *objectifs à long terme* en lien avec cette situation?

.....

.....

.....

Cochez chaque réaction qui vous amènerait à atteindre vos objectifs à long terme.

1. La priver de sorties et menacer de la laisser dehors sans clé ☐
2. La gifler ☐
3. Lui expliquer l'effet qu'a son comportement sur vous et les risques qu'il comporte pour elle, lui demander de vous aider à établir les règles, lui donner plus de liberté si elle suit les règles de manière responsable ☐

Étape 2 – Mettez l'accent sur la bienveillance et la structure

Comparez chaque réaction à ce que vous savez sur l'apport de *bienveillance.* Pour chaque réaction, cochez la case appropriée. Elle:

	1	2	3
apporterait une sécurité émotionnelle	☐	☐	☐
montrerait un amour inconditionnel	☐	☐	☐
montrerait de l'affection	☐	☐	☐
respecterait son stade de développement	☐	☐	☐
montrerait de la sensibilité à ses besoins	☐	☐	☐
montrerait de l'empathie à l'égard de ses sentiments	☐	☐	☐

Comparez maintenant chaque réaction à ce que vous savez sur l'apport d'une *structure*. Pour chaque réaction, cochez la case appropriée. Elle:

	1	2	3
donnerait des directives claires sur le comportement	☐	☐	☐
énoncerait clairement vos attentes	☐	☐	☐
donnerait une explication claire	☐	☐	☐
favoriserait l'apprentissage de votre enfant	☐	☐	☐
encouragerait votre enfant à penser par elle-même	☐	☐	☐
enseignerait des aptitudes à la résolution de conflits	☐	☐	☐

Étape 3 – Pensez au raisonnement et aux sentiments de votre enfant

Pourquoi les adolescents font-ils des choses risquées et violent-ils les règles ?

.....

.....

.....

.....

.....

Étape 4 – Réglez le problème

Comparez chaque réaction à ce que vous savez sur le stade de développement. Cochez chaque réaction qui respecterait le stade de développement de votre enfant.

1. La priver de sorties et menacer de la laisser dehors sans clé ☐
2. La gifler ☐
3. Lui expliquer l'effet qu'a son comportement sur vous et les risques qu'il comporte pour elle, lui demander de vous aider à établir les règles, lui donner plus de liberté si elle suit les règles de manière responsable ☐

Étape 5 – Réagissez par la discipline positive

Maintenant que vous avez réfléchi à vos objectifs à long terme, aux façons de faire preuve de bienveillance, de procurer une structure et au stade de développement de votre enfant, quelle réaction choisiriez-vous?

Si vous avez choisi la troisième, félicitations!

> Les enfants ont le droit d'exprimer leurs opinions sur les questions les concernant.
>
> *Article 12*
> *de la* Convention relative aux droits de l'enfant *des Nations Unies*

Qu'advient-il des autres situations?

Ce livre fournit de nombreux exemples de situations difficiles en matière d'éducation. Bien entendu, beaucoup d'autres situations peuvent entraîner des conflits familiaux.

Vous pouvez vous reporter aux pages suivantes pour vous aider à parcourir le processus de résolution de problèmes dans les situations qui vous sont particulièrement difficiles.

Écrivez simplement une brève description de chaque situation, puis parcourez le processus. Au terme de l'exercice, vous aurez acquis de nouvelles façons de réagir à ces situations.

La situation

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Que devriez-vous faire lorsque .....?
Écrivez trois réponses possibles.

1. .....

   .....

   .....

2. .....

   .....

   .....

3. .....

   .....

   .....

   .....

Étape 1 – Rappelez-vous vos objectifs à long terme

Quels sont vos *objectifs à long terme* en lien avec cette situation?

.....

.....

.....

.....

Cochez chaque réaction qui vous amènerait à atteindre vos objectifs à long terme.

1. ..... ☐

2. ..... ☐

3. ..... ☐

Étape 2 – Mettez l'accent sur la bienveillance et la structure

Comparez chaque réaction à ce que vous savez sur l'apport de *bienveillance*. Pour chaque réaction, cochez la case appropriée. Elle:

	1	2	3
apporterait une sécurité émotionnelle	☐	☐	☐
montrerait un amour inconditionnel	☐	☐	☐
montrerait de l'affection	☐	☐	☐
respecterait son stade de développement	☐	☐	☐
montrerait de la sensibilité à ses besoins	☐	☐	☐
montrerait de l'empathie à l'égard de ses sentiments	☐	☐	☐

Comparez maintenant chaque réaction à ce que vous savez sur l'apport d'une *structure*. Pour chaque réaction, cochez la case appropriée. Elle:

	1	2	3
donnerait des directives claires sur le comportement	☐	☐	☐
énoncerait clairement vos attentes	☐	☐	☐
donnerait une explication claire	☐	☐	☐
favoriserait l'apprentissage de votre enfant	☐	☐	☐
encouragerait votre enfant à penser par lui-même	☐	☐	☐
enseignerait des aptitudes à la résolution de conflits	☐	☐	☐

Étape 3 – Pensez au raisonnement et aux sentiments de votre enfant

Pourquoi les enfants agissent-ils de cette façon à cet âge?

.....

.....

.....

.....

.....

Étape 4 – Réglez le problème

Comparez chaque réaction à ce que vous savez sur le stade de développement. Cochez chaque réaction qui respecterait le stade de développement de votre enfant.

1. ..... ☐

2. ..... ☐

3. ..... ☐

Étape 5 – Réagissez par la discipline positive

Maintenant que vous avez réfléchi à vos objectifs à long terme, aux façons de faire preuve de bienveillance, de procurer une structure au stade de développement de votre enfant, quelle réaction choisiriez-vous?

.....

La situation

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Que devriez-vous faire lorsque .....?
Écrivez trois réponses possibles.

1. .....

   .....

   .....

2. .....

   .....

   .....

3. .....

   .....

   .....

   .....

Étape 1 – Rappelez-vous vos objectifs à long terme

Quels sont vos *objectifs à long terme* en lien avec cette situation?

.....

.....

.....

.....

Cochez chaque réaction qui vous amènerait à atteindre vos objectifs à long terme.

1. ..... ☐

2. ..... ☐

3. ..... ☐

Étape 2 – Mettez l'accent sur la bienveillance et la structure

Comparez chaque réaction à ce que vous savez sur l'apport de *bienveillance*. Pour chaque réaction, cochez la case appropriée. Elle:

	1	2	3
apporterait une sécurité émotionnelle	☐	☐	☐
montrerait un amour inconditionnel	☐	☐	☐
montrerait de l'affection	☐	☐	☐
respecterait son stade de développement	☐	☐	☐
montrerait de la sensibilité à ses besoins	☐	☐	☐
montrerait de l'empathie à l'égard de ses sentiments	☐	☐	☐

Comparez maintenant chaque réaction à ce que vous savez sur l'apport d'une *structure*. Pour chaque réaction, cochez la case appropriée. Elle:

	1	2	3
donnerait des directives claires sur le comportement	☐	☐	☐
énoncerait clairement vos attentes	☐	☐	☐
donnerait une explication claire	☐	☐	☐
favoriserait l'apprentissage de votre enfant	☐	☐	☐
encouragerait votre enfant à penser par lui-même	☐	☐	☐
enseignerait des aptitudes à la résolution de conflits	☐	☐	☐

Étape 3 – Pensez au raisonnement et aux sentiments de votre enfant

Pourquoi les enfants agissent-ils de cette façon à cet âge?

.....

.....

.....

.....

.....

Étape 4 – Réglez le problème

Comparez chaque réaction à ce que vous savez sur le stade de développement. Cochez chaque réaction qui respecterait le stade de développement de votre enfant.

1. ..... ☐

2. ..... ☐

3. ..... ☐

Étape 5 – Réagissez par la discipline positive

Maintenant que vous avez réfléchi à vos objectifs à long terme, aux façons de faire preuve de bienveillance, de procurer une structure et au stade de développement de votre enfant, quelle réaction choisiriez-vous?

.....

La situation

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Que devriez-vous faire lorsque .....?
Écrivez trois réponses possibles.

1. .....

   .....

   .....

2. .....

   .....

   .....

3. .....

   .....

   .....

   .....

Étape 1 – Rappelez-vous vos objectifs à long terme

Quels sont vos *objectifs à long terme* en lien avec cette situation?

.....

.....

.....

.....

Cochez chaque réaction qui vous amènerait à atteindre vos objectifs à long terme.

1. ..... ☐

2. ..... ☐

3. ..... ☐

Étape 2 – Mettez l'accent sur la bienveillance et la structure

Comparez chaque réaction à ce que vous savez sur l'apport de *bienveillance.* Pour chaque réaction, cochez la case appropriée. Elle:

	1	2	3
apporterait une sécurité émotionnelle	☐	☐	☐
montrerait un amour inconditionnel	☐	☐	☐
montrerait de l'affection	☐	☐	☐
respecterait son stade de développement	☐	☐	☐
montrerait de la sensibilité à ses besoins	☐	☐	☐
montrerait de l'empathie à l'égard de ses sentiments	☐	☐	☐

Comparez maintenant chaque réaction à ce que vous savez sur l'apport d'une *structure*. Pour chaque réaction, cochez la case appropriée. Elle:

	1	2	3
donnerait des directives claires sur le comportement	☐	☐	☐
énoncerait clairement vos attentes	☐	☐	☐
donnerait une explication claire	☐	☐	☐
favoriserait l'apprentissage de votre enfant	☐	☐	☐
encouragerait votre enfant à penser par lui-même	☐	☐	☐
enseignerait des aptitudes à la résolution de conflits	☐	☐	☐

Étape 3 – Pensez au raisonnement et aux sentiments de votre enfant

Pourquoi les enfants agissent-ils de cette façon à cet âge?

.....

.....

.....

.....

.....

Étape 4 – Réglez le problème

Comparez chaque réaction à ce que vous savez sur le stade de développement. Cochez chaque réaction qui respecterait le stade de développement de votre enfant.

1. ..... ☐

2. ..... ☐

3. ..... ☐

Étape 5 – Réagissez par la discipline positive

Maintenant que vous avez réfléchi à vos objectifs à long terme, aux façons de faire preuve de bienveillance, de procurer une structure et au stade de développement de votre enfant, quelle réaction choisiriez-vous?

.....

CONCLUSION

Dans le présent livre, vous avez appris les principes de la discipline positive: mettre l'accent sur les objectifs à long terme; faire preuve de bienveillance et procurer une structure; comprendre le raisonnement et les sentiments de votre enfant; résoudre le problème.

Vous vous êtes exercé à mettre en application ces principes dans des situations difficiles courantes pouvant survenir avec des enfants de différents âges. Cet exercice vous aidera à trouver des solutions à un éventail de situations difficiles.

Bien entendu, il est plus difficile de penser clairement lorsque vous êtes émotif. Lorsque vous sentez la colère s'emparer de vous, prenez une grande respiration, fermez les yeux et pensez:

1. à vos objectifs à long terme;

2. à l'importance de la bienveillance et de la structure;

3. au stade de développement de votre enfant.

Prenez quelques minutes pour planifier une réaction qui vous permettra d'atteindre vos objectifs et de respecter les besoins de votre enfant.

Ainsi, vous montrerez à votre enfant comment gérer sa frustration, ses conflits et sa colère. Vous donnerez à votre enfant les aptitudes nécessaires pour vivre sans violence. Vous renforcerez l'estime de soi de votre enfant et vous gagnerez son respect.

Aucun parent n'est parfait. Nous faisons tous des erreurs. Toutefois, nous devons apprendre de ces erreurs et faire mieux la prochaine fois.

Amusez-vous dans cette aventure qu'est l'éducation positive.

Dans toutes les décisions qui concernent les enfants,
l'intérêt supérieur de l'enfant doit être
une considération primordiale.

Article 3
de la Convention relative aux droits de l'enfant *des Nations Unies*

À PROPOS DE L'AUTEURE

Joan E. Durrant, Ph. D., est pédopsychologue clinicienne et professeure au département des sciences de la santé communautaire de l'Université du Manitoba (Winnipeg), au Canada. Elle a travaillé auprès de nombreux enfants et de leur famille pour les aider à trouver des solutions positives à leurs conflits.

Elle effectue des recherches sur les facteurs qui amènent les parents à frapper leurs enfants ainsi que sur l'incidence des lois interdisant les châtiments corporels. Les résultats de ses recherches ont été publiés dans des revues telles que *Child Abuse and Neglect*; *Journal of Social Welfare and Family Law*; *International Review of Victimology*; *International Journal of Children's Rights*; *Youth and Society*. Ils ont également été publiés dans plusieurs ouvrages.

Dr Durrant a été la principale chercheuse et coauteure de la *Déclaration conjointe sur les punitions corporelles données aux enfants et aux adolescents* du Canada; membre du comité consultatif de la recherche dans de cadre de l'étude du Secrétaire général des Nations Unies sur la violence contre les enfants; et corédactrice de l'ouvrage *Eliminating Corporal Punishment: The Way Forward to Constructive Discipline* (UNESCO).

Active dans le domaine de l'éducation publique, Dr Durrant a rédigé des documents sur l'éducation des enfants pour le gouvernement canadien, et a présenté des allocutions et animé des ateliers à l'intention de parents et de professionnels de nombreux pays au sujet des châtiments corporels et de l'éducation positive des enfants.






Les parents, les collectivités et les gouvernements du monde entier reconnaissent les droits de l'enfant à la protection contre les châtiments corporels et à une discipline qui respecte leur dignité. On conseille de plus en plus aux parents d'utiliser souvent ce qu'est la discipline positive et comment s'y prendre.

Le présent livre apporte des réponses concrètes à ces questions. Il énonce quatre principes clairs de la discipline positive. Les parents apprendront à se fixer des objectifs, à créer un climat positif dans leur foyer, à comprendre le raisonnement et les sentiments des enfants et à résoudre les problèmes dans des situations difficiles. Ils exerceront leurs aptitudes au moyen d'exercices pratiques. De plus, ils apprendront à appliquer ces mêmes principes à diverses situations.

Le présent livre s'adresse aux parents d'enfants de tous âges, de la petite enfance à l'adolescence. Il peut également servir de référence aux travailleurs de soutien à la famille, aux éducateurs de parents et autres professionnels travaillant avec des parents et des enfants.

La reconnaissance de la dignité inhérente à tous les membres de la famille humaine ainsi que l'égalité et le caractère inaliénable de leurs droits sont le fondement de la liberté, de la justice et de la paix dans le monde.

Préambule
de la *Convention relative aux droits de l'enfant* des Nations Unies