

DIX CONSEILS ESSENTIELS TOUS LES JOURS POUR LES PARENTS



pour les
femmes

Ces 10 suggestions peuvent aider les parents. Il est possible de modifier le comportement d'un enfant !

1. Soyez un bon modèle de comportement

Les enfants émules ce que vous faites. Vous pouvez être un exemple de respect (et de dignité), de politesse, d'honnêteté, de bon jugement, de compassion, d'émotivité saine, d'absence de sexisme ou de tout autre comportement ou attitude que vous aimeriez les voir adopter.

2. Exprimez clairement ce que vous voulez qu'ils fassent

Avec des jeunes enfants, la vie peut être une série interminable de "non" et "ne fais pas ça" et "arrête". Il est important d'enseigner aux enfants ce qu'ils ne doivent pas faire, mais on doit aussi leur montrer quel genre de comportement est apprécié.

- | | |
|--|---|
| au lieu de : « Ne frappe pas le chat ! » | essayez : « Flatte le petit minou. » |
| au lieu de : « Arrête de chialer ! » | essayez : « Sers-toi de tes propres mots pour me dire ce que tu veux. » |
| au lieu de : « Sois de retour à la maison avant 10 heures ... ou autrement ! » | essayez : « Si tu reviens à la maison avant 10 heures, on pourra regarder la télévision ensemble. » |

En d'autres mots, quand vous demandez la cessation d'un certain comportement, expliquez ce qui devrait le remplacer. Évidemment, cette stratégie ne s'applique pas dans toutes les situations et « Ne parle pas aux étrangers » est toujours un bon conseil.

3. Louangez la bonne conduite

Il arrive parfois qu'un mauvais comportement attire plus votre attention qu'une bonne conduite. Les compliments encouragent la bonne conduite.

- « Très bien, tu as rangé tes jouets ! »
- « J'aime comment tu partages les jouets avec ta soeur. »
- « Merci de m'avoir appelé pour me dire que tu irais chez Christine après l'école. Je ne m'inquiéterai pas. »

Les spécialistes des compétences parentales nous affirment que, chaque fois qu'on doit critiquer la conduite d'un enfant, l'idéal serait d'offrir éventuellement cinq « commentaires élogieux » en contrepartie.

4. Concentrez-vous sur le comportement

Vous adorez vos enfants, mais cela ne veut pas dire que vous devez toujours aimer leur comportement. Quand vous complimentez un enfant (ou que vous devez corriger sa mauvaise conduite), concentrez-vous sur le comportement plutôt que sur les qualités, bonnes ou mauvaises, de l'enfant.

- | | |
|--|---|
| au lieu de : « Tu es un garçon malpropre ! » | essayez : « Je n'apprécie pas ce fouillis dans le vivoir. » |
| au lieu de : « Tu es jolie. » | essayez : « Tu sais choisir des vêtements qui te vont bien. » |

Lorsqu'il y a eu de la violence dans la famille, ne présumez pas que les garçons se transformeront en agresseurs et que les filles deviendront des victimes. Si vous avez envie de dire des choses comme celles qui suivent, retenez-vous.

« Tu es tout comme ton père ! » ou « Tu agis exactement comme ton père ! »

5. Expliquez pourquoi vous demandez quelque chose

- | | |
|---|---|
| au lieu de : « Baisse la télévision ! » | essayez : « Maman a mal à la tête. Si la télévision n'était pas si bruyante, je pourrais me reposer un peu. » |
|---|---|

au lieu de : « Descends de là ! »

essayez : : « J'ai besoin que tu cesses de grimper sur la bibliothèque, car tout ça pourrait tomber sur toi. »

Si l'enfant sait pourquoi, il pourrait vous obéir plus vite ... ou peut-être que non. Mais, à la longue, les enfants s'aperçoivent que leur comportement entraîne des effets et des conséquences. Ils apprennent aussi à tenir compte du point de vue des autres.

6. Ne mélangez pas l'émotivité et la discipline ...

Toutes les mères se sentent parfois fatiguées, déroutées et irritables. Si, au même moment, les enfants se conduisent mal, c'est peut-être une mauvaise combinaison. Avant de réagir, comptez jusqu'à trois, retenez votre souffle et pensez bien à ce que allez dire. La discipline devrait être une stratégie bien organisée pour orienter les enfants, et non pas une réaction émotionnelle..

... et parlez normalement sans crier

Les enfants ignorent les cris si c'est tout ce qu'ils entendent. Dans une famille où tout se transforme en argumentation et criailerie, ils cessent d'écouter. Si vous avez quelque chose à demander, parlez normalement. Laissez les mots, et non pas l'intensité de votre voix, transmettre votre message. Par contre, si vous devez crier dans une situation d'urgence... par exemple, si un enfant s'élance dans la rue pour courir après un ballon... vous serez alors entendue.

7. Offrez la chance de choisir, mais pas le choix grand ouvert

au lieu de : « Veux-tu aller te coucher ? » essayez : « C'est le temps du dodo. Veux-tu que je te lise cette histoire-ci ou celle-là ? »

Aller au lit est une obligation incontournable. S'il n'y a pas d'alternative, ne proposez pas un choix. Lorsque l'enfant comprend que le fait d'aller se coucher est non négociable et que c'est une activité prévisible de chaque journée, tout devient plus facile. En leur proposant un choix (pyjama rouge ou bleu), on pourrait aussi lui enlever la tentation de résister.

8. Attendez-vous à ce qui est raisonnable

Si vous allez magasiner avec un enfant alors qu'il devrait faire dodo, vous pouvez vous attendre à ce qu'il pleurniche. S'attendre à ce qu'un adolescent respecte une heure de rentrée fixée à 8 heures du soir, ce n'est probablement pas réaliste. Vos attentes doivent tenir compte de l'âge de chaque enfant.

9. Les affaires d'adultes, c'est pour les adultes

Les enfants qui sont trop jeunes pour comprendre les préoccupations des adultes peuvent être bouleversés s'ils en sont mis au courant. Établissez une séparation bien claire entre ce que vous révélez aux enfants et ce que vous pourriez confier à un membre adulte de votre famille ou à un(e) ami(e). Ce n'est pas normal ni prudent de confier ses problèmes à un enfant. Ils ont besoin de vous comme personne responsable.

10. Prenez le temps de jouer ou de parler avec vos enfants

Les enfants pourraient s'énervier simplement pour attirer votre attention. Si mal se conduire est la seule façon d'attirer votre attention, attendez-vous à ce que ce comportement inacceptable persiste. La vie de tous les jours exige beaucoup de nous tous. Malgré cela, nous devons trouver le temps de jouer, de parler ou, au moins, d'être ensemble. Si vous avez plus d'un enfant, vous devez consacrer du temps individuellement à chacun.