

Dys, Pédagogie / 15 Nov 2019

Faire respecter les règles, c'est possible ?



A travers cet article, l'équipe de Psychoéducation.be nous donne quelques pistes pour faire régner la cohérence et la douceur entre les adultes et les enfants.

Un petit rappel ou une petite mise au point bien utile en cette proche période de fêtes et de spectacles scolaires.

– Expliquer le sens des règles aux enfants est primordial. Convenir entre parents, de ce qui est négociable et de ce qui ne l'est pas. Il sera important de rester cohérent sur ce point si les parents vivent sous le même toit. Dans le cas des parents séparés, les règles peuvent être différentes, mais la cohérence reste de mise.



- Une règle ou une demande doit toujours être formulée positivement : dire « marche à côté de la flaqué » plutôt que « ne joue pas dans la flaqué ! ».
- Poser des questions à l'enfant, du genre : « Qu'est-ce que tu dois mettre après ton caleçon ? » Cela donne du pouvoir à l'enfant et l'autonomise, ce qui est valorisant.
- Offrir des choix limités : « Veux-tu prendre un bain ou une douche ? » Cela donne l'impression à l'enfant de décider.
- En cas d'opposition massive, on peut simplement et calmement lui dire : « Soit tu manges proprement, soit tu vas dans ton lit, c'est toi qui choisis. » Et appliquer la conséquence la plus calmement possible en restant ferme.
- Si cela dégénère en grosse crise, on peut reconnaître l'émotion de l'enfant et l'accompagner en lui demandant de montrer où se manifeste l'émotion dans son corps. L'empathie est un geste qui soulage énormément. Un câlin aide à redescendre la colère grâce à l'ocytocine.

Stéphanie de Schaetzen et Valentine Anciaux



www.psychoeducation.be

<https://www.facebook.com/psychoeducation.be/>