

PAR QUOI REMPLACER LES PUNITIONS ?

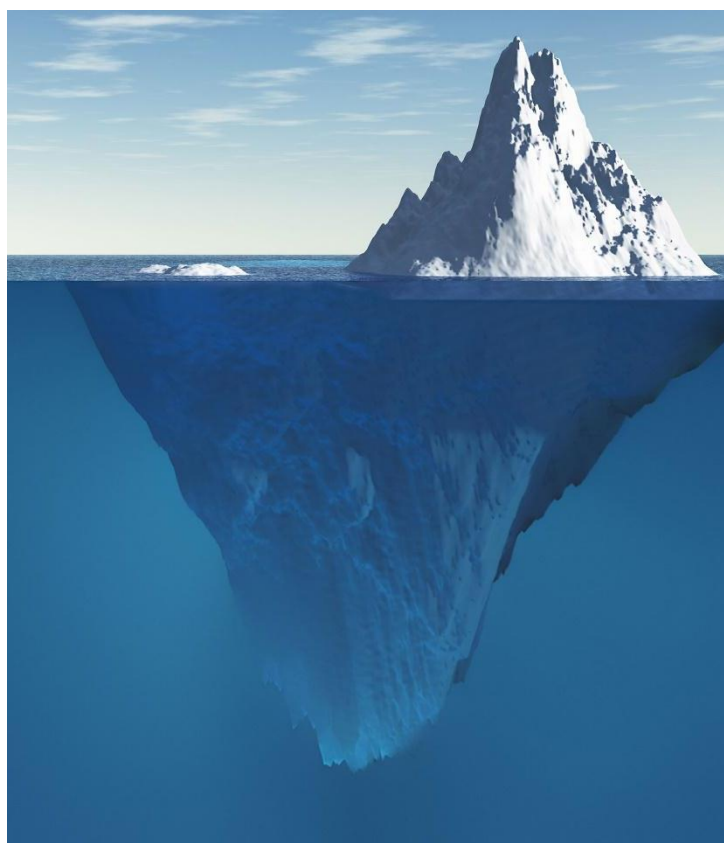


Motif de consultations chez les psychologues pour enfants

TOP : troubles oppositionnels avec provocation.

TDA H : troubles déficitaires de l'attention avec/sans hyperactivité.

Gestion des émotions : Colères, caprices, ne supporte pas la frustration / ou à l'inverse timidité, aucune confiance en soi, peur de tout, peu d'amis.



Raisons cachées

Maison explosive

Plaisir zéro, contrainte +++

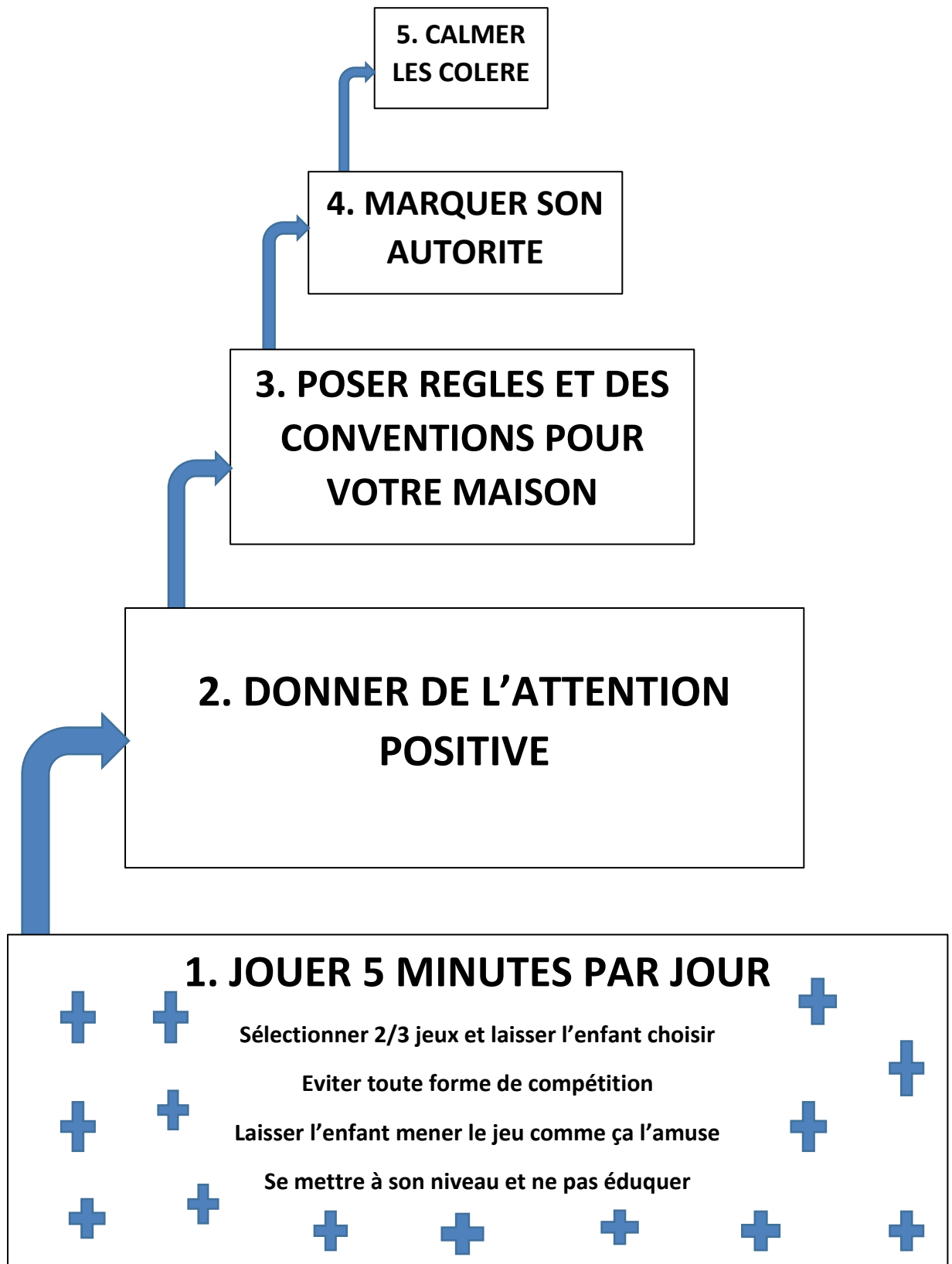
Sentiment d'être emprisonné

Culpabilité, sentiment d'être un mauvais parent

Frustration dans sa relation avec ses enfants

Burnout parental

Problème de couple



1. COMMENT JOUER AVEC SON ENFANT ?

Pourquoi jouer 5 minutes par jour permet de moins marquer son autorité et diminue les émotions négatives de nos enfants ?

On pense parler discipline et on commence par le jeu ? Jouer avec ses enfants est toujours indiqué c'est la base d'une relation solide et agréable. Cela permet également de soigner des relations abîmées, cela apaise l'éloignement après une incarcération, une hospitalisation, ou simplement quand l'ambiance familiale est devenue tendue.

POURQUOI ?

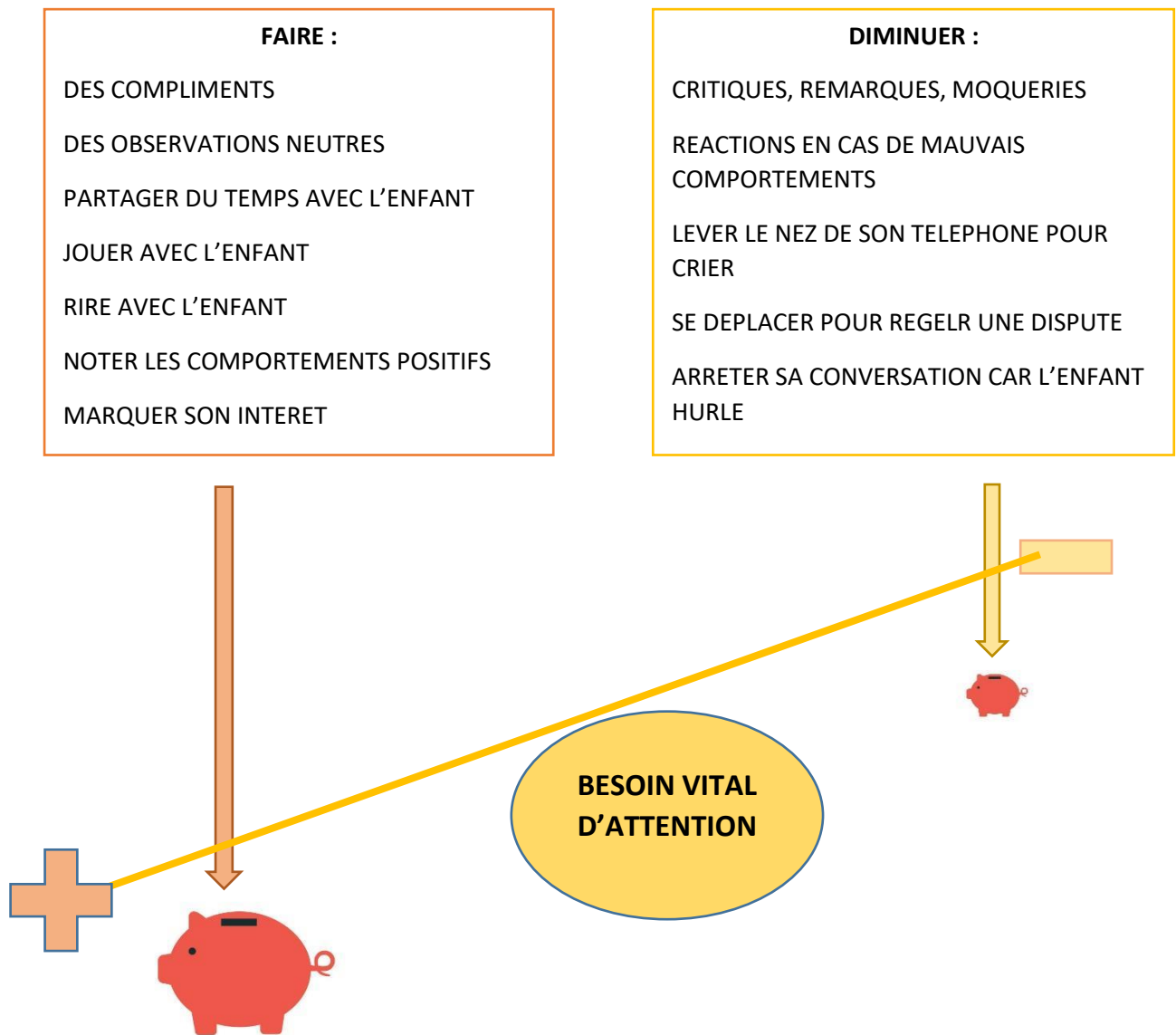
Sociabilise l'enfant. Lui donne confiance en lui. Lui apprend les règles et les limites. Développe l'autonomie. Augmente les compétences sociales. Apprend la coopération. Nourrit l'enfant de présence parentale. Développe l'empathie et l'intelligence émotionnelle. Prouve à l'enfant qu'on l'aime et qu'on est disponible. Apprend aux parents à mieux connaître son enfant.

COMMENT JOUER AVEC LUI ?

- . Sortir au parc ne va pas suffire. Il s'agit bien ici de prendre le temps de jouer, pour les plus grands cela peut parfaitement s'adapter à leur monde. Il s'agit de se mettre à leur niveau et d'entrer dans LEUR monde plutôt que de toujours leur demander de venir dans le nôtre.
- . Eviter toute forme de compétition et préférer la collaboration et entre l'aide. Cuisine, dessin, construction, jeu d'imagination.
- . Ne pas faire de leçon scolaire dissimulée.
- . Laisser l'enfant mener le jeu ou la conversation et s'intéresser à lui.
- . Ne pas imposer sa façon de faire et observer les choix (même mauvais de l'enfant).
- . Manifester qu'on prend du plaisir et ne pas faire à sa place !

Pour les adolescents on s'adapte et on commence à lire Twilight ou on demande un cours sur Snapchat.

2. COMMENT REMPLIR LE BESOIN D'ATTENTION ?



Si le besoin vital d'amour et d'attention n'est pas rempli de façon POSITIVE l'enfant viendra chercher une autre forme d'attention. Car bien que désagréable, l'attention négative remplit l'enfant dans son exigence de ne pas être invisible.

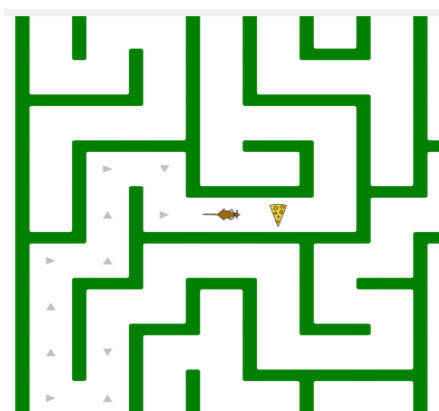
L'enfant se construit dans le regard de l'autre. S'il n'obtient pas de réponse à ses comportements positifs, grâce à des félicitations, des compliments et des encouragements quotidiens, il viendra confirmer qu'il existe en venant trouver votre jugement grâce à des comportements négatifs. Il obtiendra alors des punitions, des remarques, des fessées, des hurlements, qu'importe plutôt mourir que de ne pas avoir de réaction de votre part.

3. APPORTER UN CADRE ET POSER DES LIMITES

Mettre des règles pour tout va grandement faciliter la vie des enfants qui détestent les règles. On augmente la collaboration et on limite la loi du plus fort.

Contrairement à ce qu'on peut imaginer, mettre des règles donne aux enfants un sentiment de liberté. Plus besoin de stresser quand on demande à maman si on peut regarder la télé quand on sait qu'elle n'est autorisée que les jours où il n'y a pas école. L'esprit se libère et on passe à autre chose.

Il n'y a pas de bons parents, donc il n'y a pas de bonnes règles du moment qu'elle respecte les besoins de votre enfant et les vôtres. Si les conflits perdurent c'est que votre interdit est trop strict. Si vous mettez un mur trop près d'un petit arbre il poussera tordu pour aller chercher la lumière, laissez-lui la bonne distance pour qu'il s'épanouisse.



Ce serait comme mettre une croix sur les vitres du palais des glaces d'une fête foraine, on ne se cogne plus, on peut trouver la sortie du labyrinthe beaucoup plus vite quand on voit les obstacles, donc on limite les disputes avec ses enfants.

C'est valable pour les adolescents, se mettre d'accord avec eux sur des choses agréables et des contraintes sera moins source de conflit si on le fait autour d'une table ensemble et avant les problèmes !

PLUS D'AUTONOMIE

PLUS DE COLABORATION

PLUS DE QUESTIONS

PLUS DE CONSEQUENCES NATURELLES



MOINS DE REPETITION

MOINS DE STRESS

MOINS D'ORDRE ET D'AUTORITE

MOINS DE PUNITION



4. MARQUER VOTRE AUTORITE

Lorsque le besoin d'attention de votre enfant sera rempli grâce au jeu et que les règles seront fixées vous aurez déjà moins de difficultés à vous faire entendre, bien sûr il restera toujours des difficultés et une poignée de tempêtes mais vous crierez moins et vous vous sentirez plus épanouis en tant que parents. Néanmoins votre parole doit être crédible et il peut être nécessaire de marquer votre autorité. **Vous devez être fort et solide mais pas violent et écrasant.**

Avant chaque Sortie :

1. Prenez le temps de prévenir vos enfants des interdits.
2. Puis expliquez les choses qui seront autorisées.
2. Annoncer les conséquences naturelles en cas de non-respect.
3. Challenger l'enfant pour devenir le champion.
4. Exécuter les conséquences si besoin en restant calme.
5. Refaire la même sortie dès que possible.

Par exemple nous allons au supermarché faire des courses :

1. Prenez le temps de dire à votre enfant qu'il n'aura pas le droit de courir car vous auriez peur de le perdre. Pas le droit de choisir les courses car c'est à vous de décider, pas le droit d'avoir un cadeau ou un paquet de bonbon.
2. Dites-lui qu'il pourra choisir un repas qui lui fait plaisir, et qu'il peut prendre un feutre pour rayer les produits que vous aurez trouvé et que si vous êtes super efficace vous aurez le temps d'aller regarder un magasin qu'il adore, boire un jus d'orange chez son oncle, etc.
3. Si les courses se passent mal, vous n'aurez donc pas le temps de faire le truc cool de cette après-midi. Et la prochaine fois il restera avec papa et vous irez faire les courses sans lui.
4. Challenger votre enfant en demandant s'il est capable de vous aider à battre le record mondial du caddy le plus rapide de l'univers.



5. STOPER ET CALMER LES COLERES

- . Accueillez les émotions de votre enfant : « Ça t'énerve ? Tu es en colère ? »
- . NE LE RAISONNEZ PAS ! Ne lui dites que ca n'est pas grave, pour lui c'est grave !!
- . Acceptez son point de vue et allez dans son sens « Grrrr, ça m'agace moi aussi quand je n'arrive pas à faire quelque chose !! »
- . Proposez votre aide : « Tu veux qu'on trouve une solution ? Je t'aide ou je te montre et tu le fais tout seul ? »
- . Si la crise est rapidement enrayée ne restez pas fâchés et passez à autre chose.
- . Si vous êtes arrivé trop tard, prenez et serrez dans vos bras. Ne dites rien et donnez juste votre calme et votre amour.
- . Si votre présence silencieuse est pire et que votre enfant se débat, laissez-le en disant que vous êtes là et qu'il vous appelle quand vous pourrez l'aider.
- . S'il ne reste pas dans sa chambre, alors vous restez dans une ignorance totale. Vous parlez à vos autres enfants, à votre mari, vous allez dans votre chambre et vous fermez la porte.
- . Ne lui montrez pas vos limites. Il casse tout, tant pis, on rangera après. Mais ne le laissez pas se blesser.
- . A distance de la colère, après avoir ri ou parlé d'autre chose, revenez sur l'évènement et aidez-le à ranger ce qu'il a cassé.
- . Ne demandez pas d'excuses ! Cela n'apprend pas du tout à s'excuser.

6. QUELQUES OUTILS EN EDUCATION

On éduque par l'exemple. Cette maxime paraît simple mais dans les faits elle ne l'est pas tant que ça. Si l'on hurle à son enfant de se calmer, qu'il est interdit de taper en lui mettant une tape sur la main, ou encore que les écrans sont interdits alors qu'on a un téléphone vissé à la main, il risque de ne rien comprendre. Les enfants ont un véritable don pour l'imitation, alors si vous vous efforcez d'être un modèle pour eux, la moitié de votre mission sera remplie sans trop d'efforts. Bien sûr il y a des jours où vous n'y arriverez pas, mais une fois encore ce n'est pas grave, tâchez de garder le cap de temps en temps.

Il y a des jours où vous allez crier, vous énerver, vous fâchez et puis peut-être vous en vouloir après. Alors **n'hésitez pas à vous excuser auprès de votre enfant** : « Excuse-moi mon chou, je me suis énervé tout à l'heure, je n'aurai pas dû car en fait ce n'était pas si grave, tu veux bien me pardonner et qu'on fasse un câlin ? » C'est important pour vos enfants de voir que les adultes peuvent se tromper, se remettre en question et s'excuser, et que ceci ne leur est pas réservé.

Lorsque votre enfant adopte un comportement excessif et qui vous déplaît, dites-vous que c'est probablement dans ces moments qu'il a le plus besoin de la démonstration de votre amour. C'est ça qui l'aidera à surmonter ses émotions négatives. La tendresse ne peut pas seulement « récompenser » les moments calmes où ceux où il se comporte bien. La notion d'amour inconditionnel est importante à transmettre. Par exemple pour un enfant qui est en colère, ne lui dites pas : « Pourquoi tu pleures ??? » ne marchera pas, c'est certain. Alors que si vous le prenez dans vos bras, et que vous lui dites « tu es très en colère/tu as l'air très triste, c'est à cause de ce que je t'ai dit ? », vous mettez toutes les chances de votre côté pour qu'il s'apaise plus rapidement, grâce à votre aide et votre amour. Lorsqu'il pleure après une chute, n'hésitez pas à lui dire « tu as l'air d'avoir mal, tu veux que je regarde pour voir si tu as besoin qu'on mette un pansement ? ».

N'oubliez jamais que la pulsion d'un enfant est toujours justifiée et répond à un besoin ! Cherchez la cause du comportement en premier lieu. Un enfant aura beaucoup plus envie d'écouter, de respecter un parent dont il se sent proche. L'éducation pour l'éducation peut mettre de la distance dans les relations parents/enfants. Au fil des ans, cette distance peut devenir trop importante pour être rattrapable. Alors oui : on éduque, on apprend, on guide, on conseille, on perd patience, on se fâche, on se trompe, mais on lâche prise à des moments et on RIGOLE avec son enfant.