

# APPRENDRE À OBÉIR

## LIMITES

Les limites permettent à votre enfant de se sentir sûr de lui en toute sécurité. Elles lui permettent de savoir ce qui est permis par sa mère et son père au lieu de toujours devoir tester ce qui est permis. En posant vos limites, votre enfant apprendra également à être autonome et à interagir avec les autres.

## ASTUCES

### SOYEZ CLAIR

Concrétisez au maximum vos règles et formulez-les en termes positifs. Il vaut mieux dire à votre enfant ce qu'il doit faire au lieu de lui dire ce qu'il ne peut pas faire. De cette façon, vous lui offrez immédiatement une alternative. Vous pouvez toujours lui expliquer la raison d'être de la règle. Votre enfant apprend beaucoup en vous regardant. C'est pourquoi il faut lui donner le bon exemple au maximum.

### METTEZ-VOUS D'ACCORD AVEC VOTRE PARTENAIRE

Si vous et votre partenaire vous mettez d'accord sur les règles, il est plus probable que votre enfant vous obéira. Vos approches peuvent différer un peu, mais essayez d'adopter la même position sur les règles les plus importantes et ne sapez pas l'autorité de votre partenaire. Cela permettra aux enfants d'apprendre à gérer différents styles.

### PERSÉVÉREZ ET SOYEZ CONSÉQUENT

Il peut être très fatigant de persévérer dans les règles et les limites, mais cela vaut la peine. Si vous cédez aux caprices de votre enfant, vous lui apprenez que cela pourra se reproduire à condition qu'il persiste à pleurnicher. Faites donc en sorte que les règles soient toujours d'application et ne changez pas d'avis.

### SOYEZ FERME SUR VOS ÉTRIERS

Si vous vous sentez incertain, votre enfant le percevra vite. Il saura qu'il est fort probable que vous céderez. Faites en sorte que votre posture reflète la même position que votre langage. Être résolu n'est pas synonyme d'être fâché ou désobligeant. Il ne faut pas vous fâcher pour poser des limites claires.

### TENEZ COMPTE DE VOTRE ENFANT

Les enfants veulent être autonomes et aspirent à l'estime, à l'amour et à l'attention de leurs parents. Votre enfant veut faire des choses de façon autonome. Aidez votre enfant en le laissant prendre ses propres décisions de temps en temps. Vous pouvez envisager ensemble une alternative au cas où votre enfant ferait quelque chose qui n'est pas permis.

## **PRENEZ SOIN DE VOUS-MÊME !**

Evidemment, vous ne pouvez pas manifester la même patience tous les jours. Parfois, vous vivez des jours un peu plus difficiles. C'est permis ! Vous pouvez opter pour le partager avec votre enfant. Faites-lui savoir que vous n'êtes pas en forme, pour qu'il comprenne la raison de votre mauvaise humeur et qu'il sache que vous n'êtes pas fâché mais simplement fatigué. Consacrez régulièrement du temps à vous et à votre partenaire. Planifiez du temps exclusivement pour vous-même. Si vous vous sentez bien, vous serez là pour votre enfant avec plus de facilité.

## **STIMULER LE COMPORTEMENT SOUHAITABLE ET GÉRER LE COMPORTEMENT INDÉSIRABLE**

### **L'ÉDUCATION POSITIVE**

Créez une ambiance positive. Parlez avec votre enfant, donnez-lui de l'affection, passez du temps de qualité avec lui. Regardez votre enfant et soulignez les choses qu'il sait bien faire. Parfois ce n'est pas simple, souvent nous prêtons plus attention à ce qui ne va pas.

### **RÉCOMPENSES**

Une récompense est une manière sympa de montrer à votre enfant ce que vous attendez de lui. Une récompense n'est pas une gâterie. Votre enfant en apprend. Il existe différents types de récompenses. Vous pouvez donner quelque chose à votre enfant, comme un autocollant, un câlin ou de l'attention ou vous pouvez récompenser votre enfant en faisant une activité que vous aimez bien tous les deux.

### **IGNORER**

Il est recommandé d'ignorer les comportements pénibles qui ne vous gênent pas trop. Vous ne devez pas réagir à tout pour être un bon parent. Fixez vos priorités. Quand votre enfant arrête le comportement que vous avez ignoré, récompensez-lui.

### **INTERPELLER**

Si votre enfant produit un comportement que vous considérez inacceptable, approchez-vous de lui. Vous vous adressez à lui tout en attirant son attention. Vous expliquez quel comportement n'est pas accepté et quel comportement alternatif vous souhaitez voir. Donnez le temps à votre enfant de coopérer et attendez 5 secondes. S'il fait ce que vous demandez, vous pouvez le récompenser.

### **CONSÉQUENCE LOGIQUE**

Une conséquence logique est une conséquence adaptée au comportement négatif que votre enfant manifeste. Elle fonctionne le mieux si elle est de courte durée, au maximum de 30 minutes. Expliquez ce que vous faites et tenez-vous aux accords : terminez la conséquence une fois le temps convenu est terminé. Ensuite, laissez recommencer l'activité et essayez de prévenir que le comportement ne se reproduise, en accompagnant votre enfant. Si le problème se présente de nouveau, vous pouvez décider d'arrêter l'activité pendant un délai plus long.

## **TIME OUT**

Le time out est une stratégie positive qui permet de ne pas devoir crier ou de menacer en cas de désobéissance de votre enfant. Son but est de calmer votre enfant et de lui apprendre à se maîtriser. Il est donc très important que vous gardiez votre calme. Un time out vous donne aussi l'occasion de vous calmer. Vous pouvez appliquer un time out quand votre enfant ne vous obéit pas, même si vous avez appliqué toutes les astuces précédentes. En cas d'un comportement très grave, comme taper, un time out est également indiqué.

## **TOUT-PETITS**

### **ACCÈS DE COLÈRE**

Si votre enfant a un accès de colère, vous le remarquerez immédiatement, il se jettera par terre, il battra les bras, il donnera des coups de pied, ou cognera sa tête contre le sol. Un accès de colère peut également se manifester autrement. Les enfants peuvent se raidir entièrement et ne plus réagir pendant quelques minutes.

### **L'ENTÊTEMENT**

Les enfants d'entre 1,5 et 3 ans peuvent être très têtus. Il semble parfois qu'ils vous contrecarrent délibérément, mais ce n'est pas le cas. Les enfants de cet âge ne savent pas encore véritablement tenir compte des sentiments et des souhaits d'autrui. Le monde tourne autour d'eux et ils ne sont pas conscients des conséquences de leurs souhaits.

## **ASTUCES**

Evidemment, les conseils précités s'appliquent également aux tout-petits, mais voici quelques astuces spécifiques pour eux :

### **RÈGLES**

Votre tout-petit veut beaucoup de choses et il est important de lui donner l'espace nécessaire, mais tout n'est pas possible ou permis par vous. Fixez clairement les limites et apprenez à votre enfant à respecter les règles. Cela lui permettra de savoir plus au sujet du monde et d'avoir de la sécurité et tranquillité.

### **SOYEZ CONSÉQUENT**

Si votre enfant est têtu mais que cela ne vous gêne pas trop, il vaut mieux l'ignorer pendant quelque temps. Souvent il s'amadouera tout seul. Quand il va trop loin, soyez conséquent et clair. Non est non.

### **RESTEZ TRANQUILLE**

Votre tranquillité pourra aider votre tout-petit à se tranquilliser. Il va de soi que ce n'est pas toujours simple. Souvent vous vous sentez ignoré, fâché ou vous n'avez pas le temps pour ce comportement. Mais votre tout-petit a besoin de vous pour sortir de sa crise de colère.

Ne vous fâchez pas, parce que cela lui rendra encore plus coléreux, mais posez des limites claires, même pendant son accès de colère. Votre tout-petit ne peut faire mal aux autres. Ne cédez surtout pas, même si vous avez honte devant votre entourage afin d'éviter qu'il apprenne qu'un accès de colère lui permet d'obtenir ce qu'il veut et que c'est une manière d'exprimer sa colère. En revanche, vous pouvez nommer

les frustrations de votre enfant (par la suite) et vous montrer compréhensif pour ses sentiments.

### **ATTENTION**

Si votre tout-petit est souvent coléreux et têtu, il recevra beaucoup d'attention (négative). Il est important de lui donner aussi beaucoup d'attention positive aux moments où il se comporte bien et est sage. Sinon, il apprendra qu'on ne lui prête attention que lorsqu'il se comporte mal et il multipliera ce comportement.

### **COMPRÉHENSION**

Les tout-petits expérimentent beaucoup de frustrations : ils ne réussissent pas à faire quelque chose, ils n'ont pas les mots pour expliquer ce qu'ils veulent, ils n'ont pas beaucoup de patience, ... Il leur semble qu'ils sont incommodés continuellement par autrui ou par leurs propres limitations. Votre tout-petit se fâche alors ou devient très triste. Essayez de le comprendre et faites-lui savoir que vous êtes là pour lui. Vous pouvez aider votre enfant en lui offrant d'autres options.

### **SOYEZ DISPONIBLE POUR VOTRE ENFANT**

Les tout-petits vont à la découverte et apprennent à connaître le monde. En explorant le monde, ils vivent beaucoup d'aventures et se détachent de leurs parents. Cette découverte sera beaucoup plus aisée s'ils savent que vous êtes là et que vous les supervisez. Ils se sentiront plus en sécurité et entreprendront plus.

### **PATIENCE**

Même si cela ne vous plaît pas toujours, il est important de donner l'espace nécessaire à votre enfant pour expérimenter à faire les choses de façon autonome. Soyez patient si parfois cela prend plus de temps ou si cela ne marche pas comme vous le voudriez.

**AVEZ-VOUS ENCORE DES QUESTIONS ? N'HÉSITEZ PAS D'ENTRER DANS UNE HUIS VAN HET KIND (MAISON DE L'ENFANCE) OU SURFEZ SUR [WWW.KWADRAATANTWERPEN.BE](http://WWW.KWADRAATANTWERPEN.BE)**