



Les 10 meilleurs conseils pour les parents



1. Lorsque votre enfant veut vous montrer quelque chose, arrêtez ce que vous faites et occupez-vous de lui. C'est important de passer fréquemment de courtes périodes avec votre enfant, en faisant des activités que vous appréciez tous les deux.

2. Donnez beaucoup d'affection physique à votre enfant – les enfants raffolent souvent des caresses, des étreintes et de tenir la main.

3. Parlez à votre enfant de choses qui l'intéressent, et faites-lui part de certains aspects de votre journée.

4. Donnez à votre enfant beaucoup de félicitations descriptives lorsqu'il fait quelque chose que vous aimez et que vous souhaitez qu'il refasse, par exemple « Merci d'avoir fait tout de suite ce que je t'ai demandé de faire ».

5. Il est plus probable que les enfants se comportent mal lorsqu'ils s'ennuient; fournissez donc beaucoup d'activités intérieures et extérieures intéressantes à votre enfant, comme de la pâte à modeler, des cahiers à colorier et des crayons, des boîtes en carton, des accessoires pour se costumer, des tentes faites avec des couvertures, etc.

6. Enseignez de nouvelles compétences à votre enfant en en faisant d'abord la démonstration vous-même, puis en donnant à votre enfant des

occasions d'apprendre la nouvelle compétence. Par exemple, parlez poliment à la maison. Ensuite, encouragez votre enfant à parler poliment (p. ex., « dis s'il te plaît ou merci »), et félicitez votre enfant lorsqu'il fait l'effort.

7. Établissez des limites claires au comportement de votre enfant. Assoyez-vous et tenez une discussion en famille sur les règles qui s'appliqueront dans la maison. Expliquez à votre enfant les conséquences qui seront imposées s'il enfreint les règles.

8. Si votre enfant se conduit mal, restez calme, demandez-lui clairement d'arrêter de se conduire mal et dites-lui ce que vous voulez qu'il fasse à la place (p. ex., « Arrêtez de vous chamailler et jouez gentiment ensemble »). Félicitez votre enfant s'il arrête. S'il n'arrête pas, imposez une conséquence appropriée.

9. Ayez des attentes réalistes. Tous les enfants se conduisent mal de temps à autre, et il est inévitable que quelques situations disciplinaires se présentent. Si vous essayez d'être un parent parfait, vous vous exposez à des sentiments de frustration et de déception.

10. Prenez soin de vous-même. C'est difficile d'être un parent calme et détendu si vous êtes stressé, angoissé ou déprimé. Essayez de trouver du temps chaque semaine pour relaxer ou faire quelque chose que vous aimez.

Pour plus d'informations: www.triplep-parenting.net