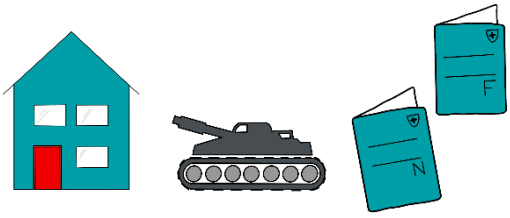
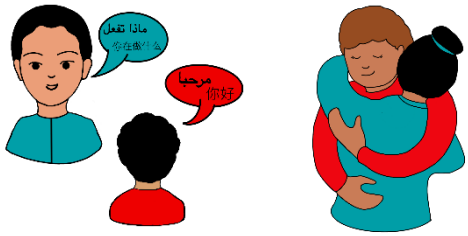
Save the Children

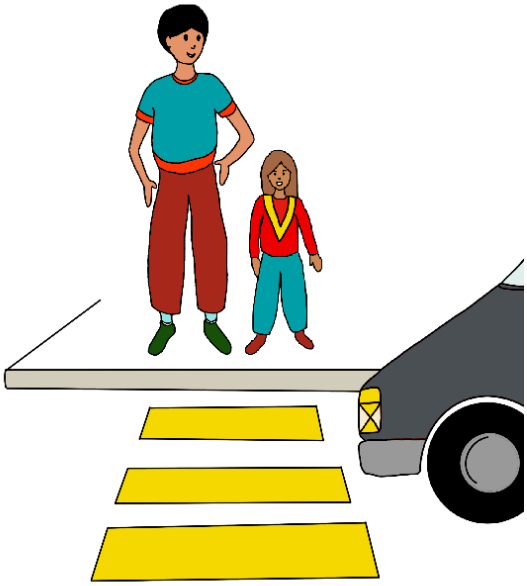
Soutenir les enfants avec de la chaleur humaine et une structure





Dans la vie, il y a beaucoup de choses que nous ne pouvons pas influencer, que nous ne pouvons pas choisir, que nous ne pouvons pas décider. Par exemple : nous ne pouvons pas influencer le fait qu'il y ait une guerre dans un pays. Parfois nous ne pouvons même pas décider où nous allons vivre ni dans quelles conditions. Nous ne pouvons pas décider non plus quel permis de séjour nous allons recevoir.
Mais nous pouvons influencer une série de petites choses. Nous pouvons par exemple décider comment montrer de l'affection à nos enfants, de quelle façon nous nous parlons en famille, ou comment aider nos enfants à s'endormir.

Ces petites choses sont très importantes pour nos enfants. Même dans des situations difficiles, les parents doivent essayer de se concentrer sur ce qu'ils peuvent influencer et décider.

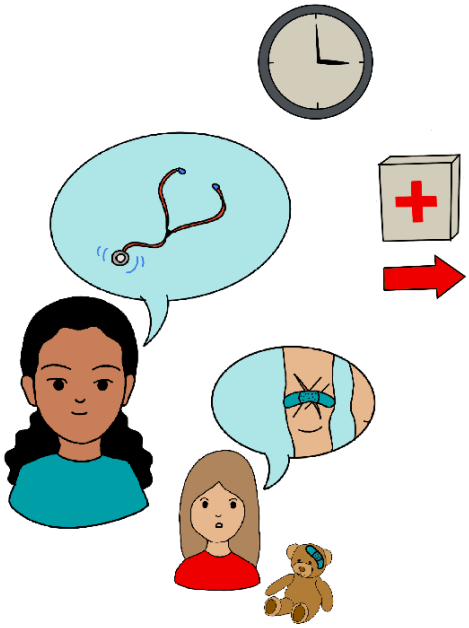


Expliquer les règles

Les enfants ont besoin d'informations et de repères pour comprendre leur quotidien et le monde qui les entoure. Ils ont besoin que les parents établissent quelques règles simples et compréhensibles.

Les parents doivent expliquer ces règles aux enfants et leur dire pourquoi elles sont importantes. Ils doivent maintenir les règles même lorsque les enfants ne veulent pas les respecter. Les enfants doivent aussi respecter ces règles à l'école.

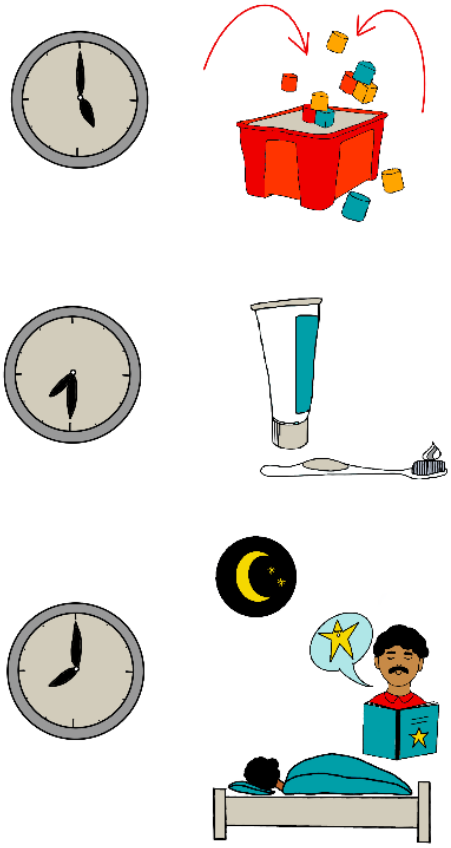
Par exemple : aux passages piétons, il faut s'arrêter et regarder s'il y a une voiture qui va arriver. Pourquoi ? Parce qu'une voiture peut blesser un enfant qui court dans la rue. L'enfant doit toujours regarder si une voiture va arriver. Il doit toujours respecter cette règle.



Se préparer à affronter différentes situations

Les enfants ont besoin d'informations et de repères pour comprendre leur quotidien et le monde qui les entoure. Les parents peuvent aider leurs enfants à affronter des situations nouvelles ou désagréables en leur expliquant ce qui va se passer. Ainsi, les enfants n'auront plus peur.

Par exemple: « Nous allons chez le médecin. Nous allons prendre le bus pour aller jusque chez lui. Ensuite nous allons attendre dans la salle d'attente. Le docteur va nous demander où est-ce que nous avons mal. Il va ensuite nous examiner. Le docteur a des remèdes spéciaux pour nous aider à guérir. »



Mettre en place des routines et des rituels

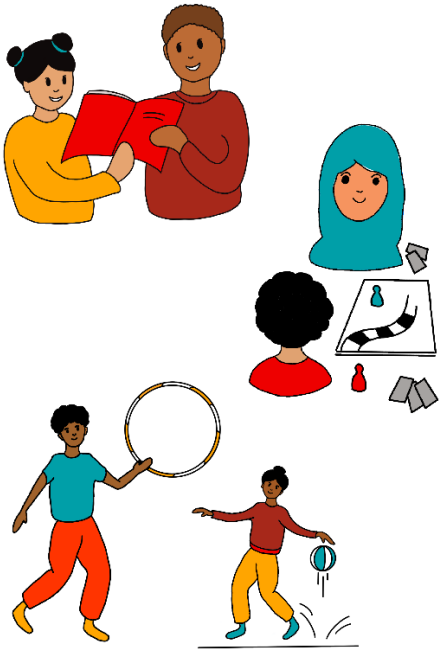
Les enfants ont besoin d'informations et de repères pour comprendre leur quotidien et le monde qui les entoure.

Il se sentent rassurés si certaines choses sont faites toujours de la même manière. Les parents peuvent mettre en place des routines quotidiennes, c'est-à-dire faire certaines choses toujours au même moment et de la même façon.

Par exemple: se laver les dents et raconter une histoire tous les jours, au même endroit, avant d'aller se coucher. Dire chaque jour une prière avant de manger. Toujours ranger les jouets après avoir joué.

Donner de l'amour

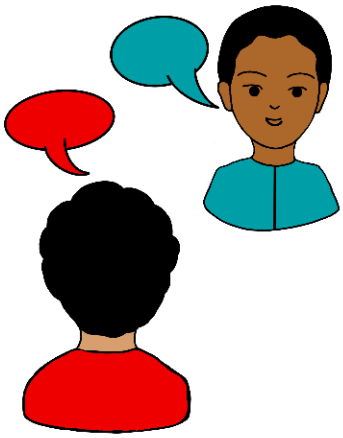
Un enfant a besoin de recevoir de l'amour et de l'affection de la part de ses parents. Il y a différentes façons de montrer à son enfant qu'on l'aime tel qu'il est.
Par exemple: lui dire « je t'aime ». L'embrasser. Lui faire des compliments. Lui sourire. Lui faire plaisir.



Jouer ensemble et s'amuser

Un enfant a besoin de recevoir de l'amour et de l'affection de la part de ses parents. Les enfants aiment passer du temps en famille. Même si la vie est parfois difficile, il est important de prendre du temps pour faire de belles activités ensemble.

Par exemple : regarder ensemble des livres d'images. Jouer à un jeu de cartes. Chanter une chanson. Raconter des blagues. Bricoler quelque chose. Dessiner quelque chose ensemble. Faire du sport ensemble.



Se parler

Un enfant a beaucoup de sentiments, de pensées et d'idées. Cela lui fait du bien d'en parler. Les parents peuvent parler de tout ce qui lui passe par l'esprit. Ils peuvent lui demander son avis, ce qu'il pense.

Les parents peuvent aider l'enfant en désignant les sentiments qu'il ressent. *(« Je vois que tu es triste / énervé / heureux… »)*.

Maintenir les traditions de famille

Chaque famille a ses propres traditions et ses propres rituels. Il est important pour les enfants que les parents les maintiennent et les transmettent.

Par exemple: les petits rituels avant de manger. Cuisiner un plat spécial. Fêter les anniversaires. Faire des activités festives les jours particuliers. Prier.

Montrer de l'approbation

Les enfants veulent que leurs parents soient fiers d'eux. Ils se donnent beaucoup de peine pour que les parents soient contents. Parfois, ils ne font pas bien les choses, ils cassent quelque chose ou ils sont fatigués et lunatiques. Les parents doivent être patients. Les enfants aiment que les parents les remercient lorsqu'ils les aident. Ou qu'ils restent calmes (au lieu de se fâcher) lorsqu'ils se trompent ou qu'ils sont fatigués.
C'est important que les parents leur disent par exemple *« Je vois que tu as de bonnes intentions et que tu t'en sors bien. J'apprécie ton aide »*.

D'autres idées

Sur ce site web vous trouverez de nombreuses informations gratuites sur la santé et l'éducation dans votre langue : www.savethechildren.ch/parents.

Copyright: Save the Children Switzerland; based on: Save the Children Sweden, Joan E. Durrant (2016). Positive Discipline in Everday Parenting / CIP Centar za interaktivnu pedagogiju & Save the Children International Serbia - Parenting on the Move