

Valoriser les bons comportements et autres techniques...

- *Utiliser la bonne vieille règle de grand-mère...*

Les devoirs d'abord, les loisirs ensuite.

- *Créer l'occasion d'exercer ses nouvelles habiletés*

Par exemple pour changer les piles d'un appareil, montrer le geste technique le lundi et deux jours après, mettre deux piles usagers dans la télécommande en jouant la surprise pour qu'il mette en application sa nouvelle habileté. On peut également initier un jeu de rôle avec lui.

- *Faire des demandes claires*

Ne pas demander plus de 2 ou 3 choses à la fois sinon il oublie.

- *Donner l'exemple*

L'enfant est comparable à une éponge : il absorbe ce qu'on lui montre. Porter attention à ses propres attitudes car il est en train de nous imiter.

- *Le faire participer*

Lui demander sans complexe son opinion sur la façon dont on peut l'aider à développer l'habileté par exemple de garder sa chambre propre ou celle de ranger ses jouets dans le salon avant le dîner, sans qu'on ait à le lui rappeler.

- *Recourir à la règle du mot unique*

La règle du « mot unique » évite de gronder ou de dire des paroles désobligeantes. Il s'agit de prononcer uniquement le nom de la tâche à accomplir par exemple : dent, jouet, chaussures. Et le répéter le nombre de fois nécessaire pour amener l'enfant à commencer le geste. En général 4 fois sont habituellement suffisantes. Mais pour les enfants de moins de 5 ans, il est tout de même important de faire des phrases (courtes et complètes) pour l'apprentissage de la langue.

- *Tourner ces phrases en positif*

Tu es très mal élevé (devient) → *On doit être poli avec sa tante.*

- *Le body rock*

Lorsque le parent a brièvement expliqué ce qu'il attend de l'enfant, il tourne les talons (bodyrock) avant que l'enfant ne soit trop piqué dans son orgueil et afin d'éviter aussi d'embrouiller son message.

- *L'impliquer*

Quand on laisse à l'enfant la possibilité de décider (vêtements...) tout en fixant des objectifs clairs (sois propre, harmonie des couleurs et adapté à la température), il gagne en autonomie en faisant ce qui était convenu sans être relancé en permanence.

Autres techniques utiles...

- *Quand l'on doit quitter ses enfants pour quelques jours*

Pour satisfaire son besoin de sécurité, l'enfant doit savoir où l'on est et ce que l'on fait. L'appeler régulièrement pendant les déplacements. Lui préparer des surprises avant de partir pour qu'il sente qu'on a pensé à lui. Lui envoyer des cartes postales, des e-mails. Lui faire commencer une collection d'objets étrangers qu'on ramène au fur et à mesure. Lui laisser prendre l'oreiller ou le vêtement imprégné du parfum du parent pour le faire se sentir proche de lui en son absence.

- *Quand l'enfant menace de quitter la maison*

Il est fréquent qu'un jeune en arrive à faire des menaces de ce genre. Certains parents croient qu'en le prenant au mot et en préparant son bagage, ils vont lui donner une correction qui évitera à jamais la répétition de ce comportement. C'est bien possible, sauf que cette réaction l'amène aussi à réprimer ses sentiments. Essayer plutôt d'identifier ce qui se cache derrière cette bravade et lui enseigner comment exprimer plus sainement ses revendications. En général on découvre qu'il recherche plus d'attention et d'affection. En corrigeant ses comportements pour nourrir ses besoins, on note rapidement des changements dans ses attitudes.



- *Pour faciliter la pénible tâche du coucher*

« Maman j'ai trop chaud », « maman j'ai soif, maman j'ai perdu mon toutou ». De telles remarques indiquent que l'enfant refuse de rester couché après le couvre-feu car toutes les activités intéressantes se déroulent à l'extérieur de sa chambre. Les autres membres de la famille écoutent la télévision, bricolent, discutent, tandis que lui, est privé de tous ces plaisirs.

Un grand psychologue de Londres suggère, de donner 3 ou 4 billets à l'enfant, qui lui donnent le droit de se relever brièvement, une fois qu'il a été mis au lit avec le rituel affectueux du dodo, pour accomplir quelque chose qu'il a oublié après avoir traversé. Une fois la provision écoulee, il ne peut plus se prévaloir de cet avantage pour le reste de la semaine. Les billets peuvent être de l'argent de Monopoly, une ancienne carte périmée, des jetons ou des bons fabriqués à cette occasion. Si l'enfant a l'habitude de se lever 4 fois par soir (= 28 fois/sem) 4 ou 5 billets suffisent pour la semaine. Une fois le comportement stabilisé, il est possible de ne pas parvenir à descendre en dessous de cette quantité. Mais cela reste un grand progrès au regard des éternels va-et-vient auxquels on était habitué.

- *Pour diminuer la nervosité associée aux examens scolaires*

A part réaliser une thérapie, on peut écrire un petit mot ou faire un dessin que l'on glisse dans la poche ou le sac d'école afin que l'enfant sente le soutien et l'affection du parent tout au long de la journée.

- *Pour préparer un voyage en famille*

Pour devenir plus conscient des attitudes gagnantes à adopter lors d'une sortie en famille ou pendant les vacances, se reporter à la fiche outil sortie en vacances qui favorisent une plus grande collaboration de la part de chacun.

- *Impliquer toute la maisonnée dans les tâches ménagères*

Pour transformer les interminables tâches ménagères en plaisir pour toute la famille, disposer dans un sac des bouts de papier sur lesquels sont inscrits toutes les corvées pouvant être réalisées par les enfants, et y inclure des tâches amusantes comme imiter un pingouin, danser, faire des claquettes, etc. Au moment opportun, chacun doit piocher 3 papiers et



réaliser ses tâches, une par une, pendant le délai imparti. Au bout de quelques temps, le parent voit bientôt ses petits lui demander de sortir son sac.

