

# Autodiscipline : Dix conseils

## Dix conseils pour soutenir votre enfant dans l'acquisition de l'autodiscipline à la maison

# 10

- 1** Préparez son environnement avec des meubles et du matériel adaptés à sa taille. Par exemple, lorsque votre enfant voudra laver des carottes ou des fraises, il pourra s'asseoir à une table, sur une chaise à sa taille et utiliser des ustensiles de cuisine adaptés à la taille de sa main. Montrez-lui précisément comment procéder pour des tâches ménagères comme dépoussiérer une étagère, balayer, laver, essuyer la table après un repas, plier et ranger le linge, mettre la table etc.
- 2** Laissez-le apprendre de ses propres erreurs. Son travail ne sera pas aussi rapide et efficace que le vôtre. S'il apprend à se servir d'une serpillière, il pourra peut-être encore y avoir du savon et de l'eau sur le sol quand il aura terminé. Le processus est beaucoup plus important pour son développement intérieur que la finalité d'avoir un sol propre. Aidez-le à nettoyer en partageant la tâche plutôt que d'intervenir et de le faire à sa place.
- 3** Utilisez les ustensiles et les jeux selon ce pour quoi ils ont été créés. Si votre enfant jette son jouet, dites : « Prends soin de tes jouets ». Les jeunes enfants jettent parfois lors d'un caprice, mais cela ne veut pas dire qu'ils sont violents. S'il jette à nouveau son jouet, proposez-lui : « allons dehors jouer à lancer une balle ».
- 4** Quand cela est possible, offrez de vrais choix. Le choix doit être simple : « du beurre ou du fromage sur le pain ? » « On achète des pommes rouges ou des pommes vertes ? ». A cet âge, offrir un choix trop large peut submerger votre enfant et ne proposer que quelques choix par jour est largement suffisant.
- 5** Parlez-lui de manière positive et sincère. Votre enfant s'épanouira grâce à vos déclarations positives et n'aura alors pas besoin de félicitations vides de sens. Au lieu de dire « Tu es un si bon assistant ! », dites simplement « Merci d'avoir mis la table ». Au lieu d'ordonner « Descend de la table ! », soulevez-le dans vos bras et dites « Les pieds restent au sol ».
- 6** Ne récompensez pas votre enfant lorsqu'il fait ce que vous lui demandez. Pour les enfants, la récompense se trouve dans le travail lui-même. Les adultes peuvent considérer le « travail » comme une obligation, mais pour les enfants, cela reste un jeu.
- 7** Gardez des habitudes cohérentes. Les enfants ont besoin de régularité dans les heures de coucher, de repas, et de moments passés en famille et les occasions de dépenser leur énergie et de jouer dehors. Quand ces temps rythment la journée de manière prévisible, il sait à quoi s'attendre.
- 8** Fixez des limites qui conviennent à toute la famille et assurez-vous que tout le monde les applique. En cédant fréquemment aux exigences de votre enfant, il lui devient difficile de comprendre ce qu'on attend de lui.
- 9** Évaluez chaque situation avant de réagir. Si votre enfant perd le contrôle, demandez-vous s'il a faim, s'il est fatigué, frustré ou trop stimulé. Chaque situation appelle une réponse différente.
- 10** Prenez conscience que la punition ne fonctionne pas. Elle a une valeur limitée car elle amène l'enfant à se concentrer sur ce qu'il ne faut pas faire plutôt que sur ce qu'il aurait fallu faire, et elle aggrave souvent un problème qui était minime au départ. Les jeunes enfants se souviennent souvent de la punition, sans nécessairement la relier au comportement qui l'a provoqué.



<http://aidtolife.org/fr/>