

NSPCC

..... GUIDES PRATIQUES

La parentalité positive



**EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR
TOUTE ENFANCE VAUT LA PEINE D'ÊTRE DÉFENDUE**

Qu'est-ce qu'il y a à l'intérieur

Comprendre les besoins de votre enfant	03
Comment puis-je établir les limites?	05
Les récompenses et les mesures disciplinaires	07
Ne perdez pas votre sang-froid	09
Établir des relations positives	11
Qui peut me renseigner?	13

Nous savons qu'il est difficile pour les parents de trouver un équilibre entre toutes les exigences auxquelles ils doivent faire face. C'est à cause de cela que nous avons formulé quelques suggestions pour vous aider. Tous les enfants ont besoin de limites et de discipline, et ce guide vise à vous aider à développer un plan qui fonctionne pour vous et pour votre enfant.

CHAQUE FAMILLE EST DIFFÉRENTE DONC PERSONNALISEZ CE GUIDE SELON VOS BESOINS.

Vous pouvez écrire des notes sur ce guide, vous pouvez le personnaliser—procédez de la façon qui vous convient le mieux.

La parentalité positive emploie des techniques qui fonctionnent bien pour tous les enfants. Ces techniques se fondent sur le désir de votre enfant de vous faire plaisir, l'importance de l'écouter et surtout, de l'aimer-tous ces éléments visent à créer un environnement où l'enfant se comporte mieux, est plus heureux et les parents moins stressés.

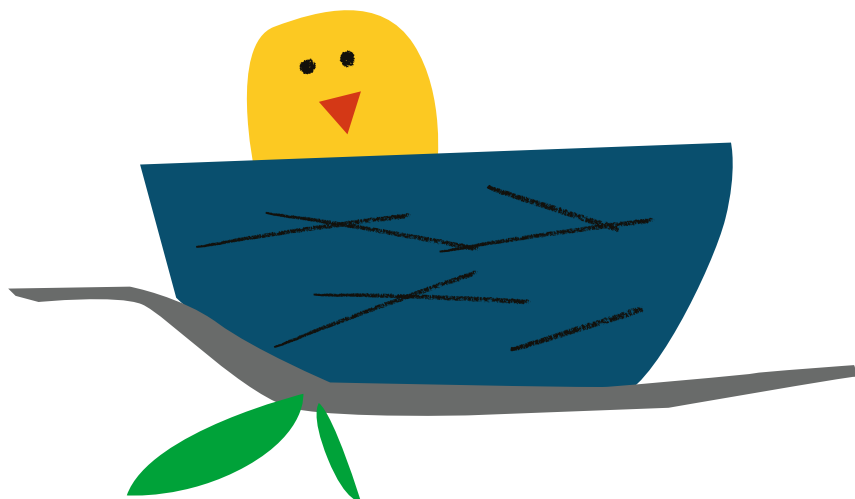
Tous les parents sont de temps en temps soumis à une pression qui peut les pousser à donner une claque à leurs enfants-bien que beaucoup de parents le regrettent après. Frapper les enfants ou leur donner la fessée n'est jamais une solution efficace pour discipliner vos enfants.

N'oubliez pas

Les méthodes de parentalité positive ont plus de chance de fonctionner et elles renforceront votre confiance quant à l'éducation de vos enfants.

Comprendre les besoins de votre enfant

Les besoins et les comportements des enfants changent au fur à mesure qu'ils grandissent et une meilleure compréhension de ces besoins vous aide à mieux comprendre votre enfant. On a beaucoup écrit sur les besoins des enfants et des conseils pour les parents, et nous abordons quelques-unes des questions clé ici. Pour de plus amples conseils, vous pouvez communiquer avec le service d'assistance téléphonique de NSPCC.



1. Bébé

Les bébés se comportent comme ils le font afin de faire satisfaire leurs besoins. Par exemple, lorsqu'ils pleurent, ils essaient de vous dire qu'ils ont besoin de quelque chose – peut-être qu'ils ont faim ou qu'ils veulent que vous changiez leur couche ou qu'ils sont fatigués.

Les bébés plus âgés peuvent montrer 'un côté têtu' ils crachent la nourriture ou ils gigotent lorsque vous changez la couche. Tout ce qu'ils font, c'est exprimer leurs préférences et aversions à travers le seul moyen qu'ils connaissent.

Lorsque vous êtes stressés, il est possible que vous croyiez que votre bébé est « méchant de façon délibérée » ou qu'il essaie de vous provoquer. Ce n'est pas possible. N'oubliez pas que vous ne devez jamais crier, hurler, frapper ou donner une claque à un bébé.

2. Les tout-petits

Les tout-petits testent les limites et font des crises. La recherche montre que le cerveau d'un enfant est toujours en développement pendant cette période donc ils sont limités quant à leur capacité de maîtriser leurs émotions. N'oubliez pas que le comportement des tout-petits qui est souvent considéré comme méchant est en effet, tout-à-fait normal et fait partie du développement.

3. Âge scolaire

Les enfants d'âge scolaire apprennent et explorent constamment leur monde. Il se peut qu'ils aient beaucoup de questions lorsqu'ils commencent à développer leurs propres conceptions sur le monde. Lorsqu'ils deviennent plus indépendants, il se peut qu'ils repoussent les limites et deviennent plus difficiles ce qui est un élément crucial dans leur développement.

4. Adolescents

Au fur et à mesure que les enfants continuent à développer leurs propres identités durant leurs années d'adolescence, il se peut qu'ils deviennent plus difficiles – parfois ils semblent « maussades » ou « introvertis » ou moins bavards et ouverts que préféreraient les parents. Il se peut qu'ils soient plus enclins à être en désaccord avec leurs parents ou ils adoptent des opinions différentes. Les amis (et les célébrités) exerceront une influence plus grande et votre enfant ne fera pas ce que vous voulez qu'il fasse.



Au fur et à mesure que les enfants grandissent, ils peuvent vivre des expériences émotionnelles difficiles. Certains enfants trouvent difficile d'exprimer leurs sentiments et ils préfèrent parler avec Childline (**0800 1111, childline.org.uk**)

Comment établir les limites?

Tous les enfants ont besoin d'amour, conseils et des règles et limites. Les règles et les limites aident les familles à comprendre la manière dont ils se comportent les uns envers les autres, et ce qui est acceptable ou non-acceptable. La meilleure façon d'aborder ce problème dépendra de l'âge de votre enfant et son degré de maturité. Tous les enfants sont différents et chacun franchit des stades du développement à différents moments.



Meilleurs conseils...

pour tous les âges

- Veillez à ce que les conseils soient simples et cohérents.
- Dans le cas où votre enfant se comporte d'une façon inacceptable, expliquez-lui comment vous voulez qu'il se comporte.
- Prenez le temps de consacrer des moments de qualité où vous êtes seul avec votre enfant afin que votre enfant sache qu'il peut vous parler lorsqu'il a un problème ou lorsqu'il est troublé.
- Continuez à parler et à écouter votre enfant même s'il vous semble difficile. Commencez à l'écouter dès le plus jeune âge et établissez une routine.
- Révisez les règles de famille au fur et à mesure que votre enfant grandit et reconnaissez les besoins différents des enfants qui habitent à la maison. Par exemple, vous ne devez pas vous attendre aux mêmes choses d'un enfant de 12 ans que d'un enfant de quatre ans.
- Demandez de l'aide des amis et mettez en pratique toute bonne solution qu'ils ont trouvée utile.
- Si vous avez des difficultés et la situation est en train de dégénérer, demandez conseil à votre médecin généraliste ou à votre visiteur de santé, ou l'enseignant de votre enfant.

pour bébés/tout-petits

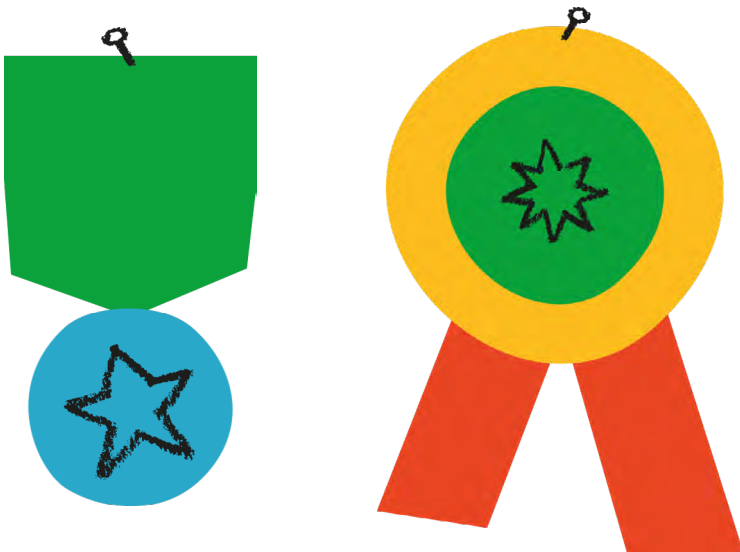
- Établissez les règles claires dès le plus jeune âge.
- Essayez de comprendre ce que votre enfant ressent - par exemple, dites-lui « je sais que tu es frustré » si votre enfant a des difficultés à faire quelque chose.
- Parlez de vos sentiments si vous trouvez que cela vous aide à soulager le stress - par exemple, « je sais que tu es fatigué mais moi, je suis fatigué aussi ».
- Essayez d'éviter l'utilisation des ordres et des ultimatums.

pour les enfants d'âge scolaire-adolescents

- Soyez prêt à donner à votre enfant l'occasion de prouver que vous pouvez avoir toute confiance en lui.
- Évitez les critiques autant que possible. Si votre enfant a fait quelque chose de mal, expliquez-lui que c'est l'action que vous n'aimez pas plutôt que lui.
- Évitez les petites querelles parce qu'elles ne servent à rien !
- Pensez à des moyens de négociations ou offrez des choix au fur et à mesure que votre enfant grandit.

Les récompenses et les mesures disciplinaires

Les gens ont des opinions différentes quant aux meilleurs moyens pour encourager les enfants à changer leur comportement. Les enfants plus jeunes peuvent répondre bien aux tableaux de récompenses d'autres enfants plus âgés peuvent répondre mieux à la possibilité de rentrer un peu plus tard le soir.



Vous êtes la seule personne qui sait ce qui fonctionne mieux pour votre enfant mais voici quelques conseils pratiques sur lesquels vous devez réfléchir.

- Félicitez vos enfants même pour les petites choses qu'ils font.
- Récompensez les comportements positifs et pensez à ce qui constitue une bonne récompense.
- Évitez de prendre des décisions hâtives lorsque vous êtes en colère.
- Parlez des récompenses à votre enfant et des conséquences de leur comportement et faites-le avant plutôt qu'après.
- Prenez du temps pour écouter attentivement ce que vos enfants vous disent et expliquez-leur comment vous vous sentez.
- Servez de modèle de comportement et ne faites pas des choses que vous ne voulez pas que les enfants fassent.

Donner une claque n'est jamais une bonne solution

Les idées sur la façon d'élever les enfants ont changé, et nous en savons actuellement plus sur les effets des gifles. Les gifles peuvent blesser les sentiments d'un enfant-leur faisant éprouver du ressentiment ou de la colère et par la suite, elles peuvent endommager le rapport entre le parent et l'enfant. Par conséquent, l'éducation et la discipline deviennent plus difficiles à long terme et non pas plus faciles. Les gifles peuvent faire dégénérer la situation.

Cela nous ramène à la question d'un modèle. Si vous donnez une claque à votre enfant, il se peut qu'il croie que c'est un comportement acceptable et qu'il traite des autres gens de la même façon. Les enfants peuvent éviter les

gifles en disant des mensonges ou en cachant leurs sentiments. Ils peuvent devenir introvertis et peuvent avoir du mal à développer leur indépendance.

Lorsque vous montrez de l'affection, on vous la montrera aussi. Lorsque vous adoptez des punitions trop sévères –des hurlements, des cris ou des gifles– cela signifie normalement que l'enfant répondra avec colère et avec du ressentiment.

.....
 Trouver le juste équilibre entre les récompenses et les mesures disciplinaires sont des clés de la parentalité positive.

Maintenez le sang froid

Il est important de trouver des moyens pour soulager le stress et de maîtriser votre colère. Beaucoup de choses, ce n'est pas seulement le comportement de votre enfant qui peut vous faire stressé – les rapports entre les membres de la famille, les difficultés de concilier la vie professionnelle et la vie familiale, la santé, le logement, le chômage et beaucoup plus. Vous voulez être le meilleur parent mais le stress est stressant.



Quand le stress devient chronique, il peut vous faire perdre votre sang froid et dire ou faire des choses que vous allez regretter plus tard. Il se peut que vous disiez des choses blessantes ou que vous donniez une claque à votre enfant ; vivre dans un foyer stressant peut aussi avoir des effets sur les sentiments de votre enfant et sur son développement. Vous pouvez éviter cela en maîtrisant votre stress et colère.

- **Acceptez du soutien**

Le soutien peut venir de la famille, d'un ami ou d'un forum en ligne. Le fait de savoir qu'il y a d'autres parents qui se trouvent dans la même situation peut être un grand encouragement.

- **Gardez du temps pour vous**

Cela peut comprendre des choses telles que faire de l'exercice ou écouter de la musique. Se faire plaisir peut comprendre des choses comme prendre un bain, regarder un DVD ou faire une promenade. Si vous avez un conjoint, essayez de prendre des vacances ensemble.

- **Cherchez de l'aide**

C'est une mesure positive et elle n'est pas un signe de faiblesse. Si vous vous sentez stressé et angoissé tout le temps, demandez conseil en dehors de votre cadre familial et amical. Il y a toute une gamme d'obstacles à surmonter pour être un bon parent et donc il est important de chercher de l'aide. Parlez à votre médecin généraliste ou à votre 'health visitor'.

- **Soyez aussi bien préparé que possible**

Tous les enfants sont stressés de temps en temps donc il faut considérer comment aborder ce problème à l'avance. Par exemple, si votre enfant s'ennuie et devient irritable pendant les longs voyages, ou lorsqu'il attend les choses telles que les rendez-vous avec le médecin, prenez des livres ou des activités avec vous pour les occuper.

- **Ne négligez pas le succès**

Si vous avez bien géré une situation difficile, soyez fiers de ce que vous avez accompli. Fêtez les réussites de vos enfants aussi.

.....

Prenez soin de vous

Être parent est vraiment important et bien que le parent se sente moins important au fur et à mesure que les enfants grandissent, ou le parent se sente plus comme un chauffeur de taxi ou comme une femme de ménage, vous êtes la personne à qui votre enfant va demander de l'aide. Trouver du temps pour vous ne devrait pas être négligé et vous ne devez pas vous en sentir coupable. Cela peut demander de l'organisation, mais des vacances peuvent vous aider à être le meilleur parent possible.

Établir des relations positives

Si les relations parent-enfant sont endommagées cela peut affecter comment l'enfant se sent ou la façon dont il se comporte. Il est important que vous trouviez les moyens pour lui montrer que votre amour et affection sont inconditionnels, mais ceci est plus facile à dire qu'à faire surtout si vous êtes fatigué ou si vous jonglez avec des besoins différents.

Passez du temps avec votre enfant et apprenez ensemble. Cela peut aider à accroître la confiance de votre enfant, à renforcer le lien parent-enfant et à mieux comprendre leur besoins.

Les cinq meilleurs conseils:

- Montrez à votre enfant que les choses qu'il aime vous intéressent aussi. Considérez des activités agréables que vous pouvez faire ensemble.
- Pensez aux moments quand vous avez observé un changement positif dans le comportement de votre enfant et aux choses positives que vous avez apprises de cette expérience.
- Demandez à votre enfant son opinion et soyez prêt à l'écouter. Cela peut vous aider à comprendre son point de vue.
- Ne vous découragez pas et ne soyez pas trop dur envers vous-même si les choses ne changent pas immédiatement. Consacrez vos efforts à l'obtention de petits progrès pour commencer et des objectifs réalisables.
- Soyez prêt à faire des compromis et admettre un tort.



Essayez-le



Après avoir lu nos meilleurs conseils, c'est à votre tour d'ajouter vos propres conseils.

Chaque famille est différente, donc utilisez cette page pour personnaliser ce guide.

LES CHOSES AMUSANTES QUE VOUS POUVEZ FAIRE ENSEMBLE:

CHANGEMENTS POSITIFS QUE VOUS AVEZ OBSERVÉS DANS LE COMPORTEMENT:



QU'EST-CE QUI A CONTRIBUÉ À FAIRE POSSIBLE CE CHANGEMENT?



Qui peut me renseigner?

Tous les parents peuvent se sentir stressés ou incertains de temps en temps, où il faut avoir quelqu'un avec qu'ils peuvent parler. Ne vous inquiétez pas. Il y a beaucoup de lieux où vous pouvez chercher de l'aide. Nous avons créé une liste de quelques lieux différents que vous trouverez utiles, en plus, vous pouvez aussi parler avec votre médecin généraliste, visiteur de santé ou l'infirmière scolaire de votre enfant.

Contacts utiles pour les parents

Family Lives fournit de l'aide et du soutien sur tous les aspects de parentalité et de la vie familiale et gère Parentline.

0808 800 2222
familylives.org.uk

Parentline Scotland (Children 1st)
0800 028 2233
children1st.org.uk

Parenting NI Helpline
(Irlande du Nord)
0808 8010 722
parentingni.org

Family information services au Pays de Galles fournit des informations, du soutien et donne des conseils sur tous les aspects des enfants et des services des adolescents.
Recherchez: gov.wales

AFRUCA (Africains unis contre les maltraitements des enfants) soutient les enfants, les jeunes et des familles Noir Africaines à travers une gamme de services.

afruca.org
0207 704 2261 (Londres)
0161 205 9274 (Manchester)

Parenting. Give it time est une page de site web que le Gouvernement de l'Assemblée galloise a créé pour offrir des informations sur la parentalité pratique, des conseils et des activités. giveittime.gov.wales

Cry-sis fournit de l'aide aux parents dont les bébés pleurent excessivement ou ne dorment pas. Les lignes téléphoniques sont ouvertes sept jours par semaine de 0900h à 2200h.

08451 228669
cry-sis.org.uk

Citizens Advice peut donner du conseil sur les questions d'emploi, logement et des problèmes de revenu qui peuvent causer le stress dans les familles.

citizensadvice.org.uk

Nous sommes à vos côtés, chaque jour

Si vous avez des questions ou des préoccupations n'hésitez pas à nous contacter.

Nos experts certifiés travaillant pour la plateforme d'écoute NSPCC peuvent écouter vos préoccupations concernant la manière avec laquelle vous vous occupez de votre enfant ou sur toute décision difficile que vous aurez à prendre.

Il est possible que ce guide vous ait fait penser à d'autres enfants. N'hésitez pas à nous contacter si un aspect de leur sécurité vous inquiète. Nous pouvons vous aider.

Téléphonez **0808 800 5000**


Email **help@nspcc.org.uk**

Ou parlez avec nous en ligne
nspcc.org.uk/help



Tous les parents passent par cette étape

Être parent n'est pas facile et il n'y a aucun parent qui le fait bien tout le temps. Même le parent le plus préparé se sent agacé à cause de leur enfant lorsqu'il fait une crise de nerfs dans le supermarché ou lorsque leur adolescent est impoli pendant une réunion de famille.



Nous avons beaucoup de conseils pratiques pour la parentalité positive; techniques qui fonctionnent bien pour tous les enfants-qui encouragent le meilleur comportement visant à créer une vie de famille plus heureuse à la maison pour vous et pour eux.