

Jeudi 2 avril 2020

[#confiné.e.s, pas isolé.e.s](#)

#1 Soutenir le travail scolaire de mon enfant

Comment faire respecter les nouvelles règles de vie à mes enfants ?

MINUTE INFO PARENTS

Aucun de nous n'a choisi la situation de confinement et cela entraîne du stress pour tous.

Les réactions de stress :

- J'attaque (je cris, je pousse, je pleure, je me roule par terre, je perds mon sang froid)
- Je fuis (je pars en criant, je cours dans la maison pour que maman ne m'attrape pas...)
- Je me fige (je ne fais plus rien, je n'arrive plus à me concentrer...)

Plus nous arriverons à garder notre calme plus cela sera aidant pour mettre en place un nouveau cadre de vie pendant le confinement.

PREPARER LE CADRE

Construire ensemble le cadre de vie commune en confinement

Nous allons devoir inventer de nouvelles manières de vivre ensemble, de prendre soin des uns et des autres. Les enfants suivront plus les règles s'ils ont participé à leur construction. Les règles sécurisent si elles sont appliquées avec constance et bienveillance.

Certaines règles ne sont pas dérogeables (on ne peut pas les modifier)

- ✓ Ces règles sont posées par la loi, l'extérieur
 - « **ON RESTE A LA MAISON** »
 - « **IL EST INTERDIT DE FRAPPER** »

Comment aider votre enfant à respecter les règles?

Eviter trop de règles

Une seule consigne à la fois

L'enfant a besoin de comprendre et apprendre la règle, s'il y en a trop, il va être submergé.

Formulez des règles claires, concrètes, courtes

Adapter les règles à l'âge de l'enfant

Dire STOP plutôt que NON

Dire à l'enfant ce qu'il peut faire et ce qu'il ne peut pas faire

Répéter les règles plusieurs fois

Votre enfant ne les a peut-être pas comprises

L'apprentissage passe par la répétition, l'entraînement

Réorienter l'enfant vers une autre activité ou vers un outil

Ex : « plutôt que de frapper quand tu es fâché utilise la bouteille de retour au calme »

Une consigne courte qui offre une option de calmer son émotion



Lien vidéo : [LA BOUTEILLE RETOUR AU CALME](#)

(un fichier PDF joint explique comment fabriquer sa bouteille de retour au calme)

Notre astuce : *Poser les règles ensemble, dès que cela est possible.*

Nous sommes 4, 6 ... à la maison comment on fait pour les devoirs, la cuisine, avoir des temps seuls si on a besoin, les jeux, ...

Nous pouvons associer les enfants et adolescents à mettre en place les règles, on fait une liste de toutes idées et on choisit ensemble, les règles qui fonctionnent on les garde, celles qui fonctionnent moins on les change ensemble.

IMPORTANT

Si besoin (selon l'âge des enfants) en cas de stress, je m'isole un instant (en prévenant l'enfant, j'ai besoin de retrouver mon calme, je vais respirer dans la salle de bain/chambre). J'utilise les outils de #0 je reste calme face à mon enfant.

A chaque fois que votre enfant ou votre adolescent vous verra utiliser une de ces techniques il apprendra que c'est comme cela que l'on fait quand on est en colère, patience, il faut du temps aux enfants pour le mettre en pratique.

JE PRENDS SOIN DE MON ENFANT

Les enfants et les adolescents ont souvent plus de mal à retrouver leur calme, cela est dû à l'immaturation de leurs cerveaux, **en prévention des crises de colère :**

#gestes tendres
#jeux ensemble
#mouvement libre

« BON PLAN PARENTS »

en période de confinement

PAR

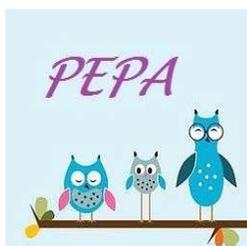
Association Européenne Parentalité Positive (PEPA)

&

L'équipe

De rédaction soutien parentalité

Laurence
NUGUES
*Approche empathique
de l'enfant
&
Parentalité Positive*



Stéphanie
DUHOUX

*Approche empathique
de l'enfant
&
Parentalité positive*



Laurence NUGUES :
laurencenugues@gmail.com

06 98 25 60 72

<https://laurencenugues.wixsite.com/laurencenugues>

Stéphanie DUHOUX

contact@stephanieduhoux.com

06 03 15 99 60

www.stephanieduhoux.com

[@assopepa](https://www.instagram.com/assopepa)

[#confiné.e.s, pas isolé.e.s](https://twitter.com/assopepa)