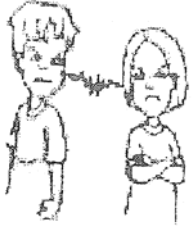


Petits trucs pour la maison...

En lien avec chacun des thèmes :



Conflit et violence

- Permettez à votre enfant de vivre des conflits et orientez-le vers des moyens adaptés pour les résoudre.
- Reflétez à votre enfant les situations où il utilise de la violence et faites-lui voir les impacts chez la personne qui en est la victime.
- Tentez d'identifier avec votre enfant la vraie cause du conflit.
- Félicitez votre enfant lorsqu'il tente de faire face à ses conflits de façon pacifique.



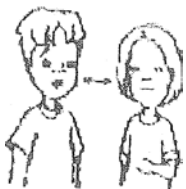
Sentiments

- Acceptez les sentiments de votre enfant et permettez-lui de les vivre.
- Aidez votre enfant à exprimer ses sentiments de façon adaptée.
- N'hésitez pas vous-même à exprimer vos sentiments ("Ce soir, je me sens mélancolique, chagriné,...").
- Sensibilisez votre enfant sur l'importance du respect des différences (différents sentiments et différentes réactions pour chaque personne).



Colère

- Permettez à votre enfant de vivre de la colère.
- Autorisez-vous aussi à vivre de la colère et à l'exprimer. Si votre enfant voit que vous savez exprimer sainement votre colère, que vous avez des moyens pour calmer et en parler, il trouvera d'autant mieux ses propres façons de le faire.
- Aidez votre enfant à se trouver des moyens adaptés d'apaiser sa colère et avec lesquels il se sent à l'aise.
- Félicitez votre enfant lorsqu'il utilise des moyens adaptés pour apaiser sa colère ou lorsqu'il en parle adéquatement à la personne concernée.



Communication

- Permettez à votre enfant de s'exprimer, en utilisant des moyens adaptés.
- Incitez votre enfant à parler au JE pour exprimer ses idées (Je pense que...) ses sentiments (J'ai peur, je me sens triste), ses perceptions (J'ai froid), ses besoins et ses désirs (J'ai envie de) et ses demandes (Je te demande de...).
- C'est aussi parce qu'il vous entendra parler vous-même ou JE que votre enfant adoptera la même façon de communiquer clairement.
- Félicitez votre enfant lorsqu'il utilise de bons moyens pour s'exprimer.



Écoute

- Incitez et aidez votre enfant à employer les attitudes d'écoute lors de résolutions de conflits (regarder dans les yeux, se tenir près et en face de la personne qui parle, ne pas manipuler des objets...).
- Reflétez et encouragez les bonnes attitudes d'écoute utilisées par votre enfant.
- Soyez sincère quand vous dites à votre enfant "Je t'écoute" - faites-le.



Empathie

- Posez la question à votre enfant : «Comment te sentirais-tu si tu étais à sa place?».
- Soyez vous-même empathique avec votre enfant et exprimez-le ("Je te sens amer, est-tu déçu d'arrêter de jouer?")
- Encouragez votre enfant à prendre réellement le temps d'écouter et de comprendre ce que l'autre personne a à dire.
- Félicitez votre enfant lorsqu'il parvient à être empathique ou lorsqu'il fait l'effort de l'être.



Estime de soi

- Aidez votre enfant à avoir confiance en lui, en lui faisant prendre conscience de ses qualités, ses capacités et en le valorisant dans ses bons coups.
- Respectez et encouragez les efforts et les rêves de votre enfant.
- Encouragez votre enfant à trouver des solutions par lui-même lors de situation problématiques.
- Aidez votre enfant à se trouver des qualités intérieures comme la générosité, la persévérance, plutôt que des qualités reliées uniquement aux capacités physiques ou esthétiques.



Recherche de solution

- Aidez votre enfant à trouver des solutions à ses conflits et dans un deuxième temps, proposez-lui en au besoin.
- Ne vous pressez pas, prenez votre temps ensemble, et donnez-vous la possibilité d'y revenir plus tard.
- Vérifiez que les solutions plaisent aux deux, sur le moment et à moyen et long terme.
- Prévoyez ensemble des étapes pour la réalisation ("On essaye pendant une semaine, et on réévalue ensuite").



Résolution de conflit

- Faites confiance à votre enfant et laissez-le expérimenter la résolution de conflits par lui-même, donc ne réglez pas toujours les problèmes à sa place.
- Rappelez à votre enfant les 4 étapes de résolution de conflits.
- Créez un "lieu de résolution de conflit" dans la maison, où l'on peut s'installer pour discuter et résoudre son conflit sans être dérangé.

Les 4 étapes de la résolution de conflits

Étape 1 :
Se calmer

Étape 2 :
Se parler

Étape 3 :
Chercher des solutions

Étape 4 :
Trouver et appliquer la solution
la plus appropriée à la situation



Les auto-instructions

À l'étape 1 de la résolution de conflits : SE CALMER



Directive :
Parle-toi afin de contrôler
les émotions que tu ressens

Voici des exemples
d'auto-instructions à te dire :

- « Arrête! Respire par le nez. »
- « Prends une grande respiration. »
- « Ne t'énerve pas. Compte jusqu'à dix. »
- « Je peux rester calme, j'en suis capable. »
- « Je vais prendre une étape à la fois. »

Voici des exemples de
questions à te poser :

- « Suis-je calme? »
- « Quel moyen puis-je utiliser pour me calmer? »



Les auto-instructions

À l'étape 2 de la résolution de conflits : SE PARLER

Directives :

Rappelle-toi les stratégies de communication efficace.
Concentre-toi pour écouter l'autre personne,
pour comprendre ce qu'elle ressent et ce qu'elle te dit.

Voici des exemples d'auto-instructions à te dire :

« OK, ce n'est pas la fin du monde, la Terre ne s'arrêtera pas de tourner même si cette situation est désagréable. »

« Pour bien écouter, je dois me concentrer sur la personne qui me parle, la regarder et essayer de comprendre son point de vue. »



Voici des exemples de questions à te poser :

« Que se passe-t-il? »

« Quel est le problème? »

« Quelles sont les émotions que je ressens? »

« Comment se sent l'autre dans ce conflit? »

Les auto-instructions

À l'étape 3 de la résolution de conflits : CHERCHER DES SOLUTIONS

Directives :

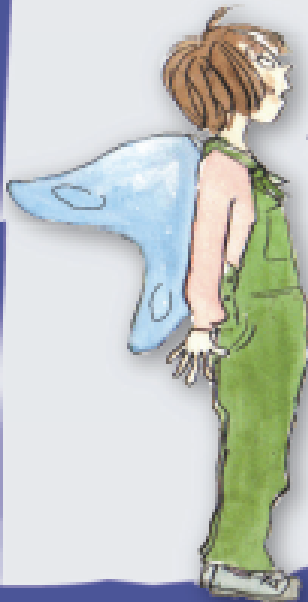
Concentre-toi sur la situation, ne te laisse pas distraire par autre chose. Questionne-toi sur les solutions possibles.

Voici des exemples d'auto-instructions
à te dire :

- « Je sais que je peux trouver une solution à cette situation. »
- « Je dois juste réfléchir, chercher quoi faire et déterminer les différentes solutions possibles. »

Voici des exemples de
questions à te poser :

- « Est-ce que je peux régler le problème? »
- « Comment puis-je régler le problème? »
- « Quelles sont les solutions possibles? »



Les auto-instructions

À l'étape 4 de la résolution de conflits :

TROUVER ET APPLIQUER LA SOLUTION LA PLUS APPROPRIÉE À LA SITUATION

Directives : Trouve la meilleure solution, applique la et évalue la solution à l'aide des cinq critères.

Voici des exemples d'auto-instructions à te dire :

- « Mais oui, je sais quoi faire dans ce genre de situation! »
- « J'ai déjà vécu le même problème. Je pense que je devrais faire ceci, car... »
- « Je crois que cette solution est la meilleure puisque... »

Voici des exemples de questions à te poser :

- « Cette solution me plaît bien à moi, mais est-elle juste pour l'autre? »
- « La solution que j'ai choisie pour régler cette situation est-elle acceptable? Pacifique? Sécuritaire? Réaliste? »
- « Cette solution permet-elle de régler le conflit que je vis? »

