

4 COVID-19 PARENTALITÉ

Les Mauvais Comportements

Tous les enfants peuvent mal se comporter. Ce qui est normal quand les enfants sont fatigués, ont faim, ont peur ou font l'apprentissage de l'indépendance. Et oui, ils peuvent nous rendre fous quand nous sommes coincés chez nous !

Essayez de rediriger l'attention de votre enfant

- Interrompez tôt les mauvais comportements et redirigez l'attention de vos enfants vers un comportement positif.
- Interrompez tout mauvais comportement avant qu'il ne débute ! Quand ils commencent à être agités, distrayez les avec quelque chose d'intéressant ou d'amusant, par exemple en leur proposant de jouer ensemble.

Prenez une Pause

Envie de crier ? Prenez 10 secondes de pause. Inspirez et expirez cinq fois lentement. Essayez ensuite de réagir plus calmement.

Des millions de parents disent que ça les aide beaucoup.

Expliquez "les conséquences" d'un acte

Prendre conscience des conséquences de ses actes aide les enfants à prendre leurs responsabilités. Cela permet une discipline contrôlée, qui est plus efficace que de crier ou frapper ses enfants.

Continuer d'utiliser les Conseils 1 à 3

- Passer du temps en tête-à-tête avec eux. Penser à les féliciter quand ils se comportent bien. Etablir des routines stables réduiront les mauvais comportements.
- Donnez à vos enfants et adolescents des tâches simples avec des responsabilités. Assurez-vous seulement que c'est faisable. Et félicitez-les quand ils les accomplissent !

- Donner à vos enfants le choix de suivre vos instructions avant de leur en expliquer les conséquences.
- Essayez d'être calme quand vous leur expliquez les conséquences.
- Assurez-vous de pouvoir appliquer à vous-même les conséquences. Par exemple, retirer à un adolescent son téléphone pour une semaine est difficile. Lui prendre pour une heure est un peu plus réaliste.
- Une fois la conséquence de son acte passée, donnez à votre enfant la possibilité de faire quelque chose de positif et félicitez-le pour ça.

Cliquez ici pour plus de conseils aux parents !

OMS

UNICEF

Autres
Langues

PREUVES



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.