

La discipline

| | |
|---------------------------------------|---|
| Informations générales | <ul style="list-style-type: none">• Apprendre la discipline à l'enfant représente l'un des rôles les plus importants du parent et peut être l'un des plus difficiles• La discipline efficace rend le milieu familial réconfortant, elle établit les bases de la maîtrise de soi pour toute la vie, elle aide l'enfant à grandir heureux et bien dans sa peau, elle éduque et oriente les enfants• La façon dont on enseigne la discipline à l'enfant dépend de son âge, de la phase de son développement, de sa personnalité et de nombreux autres facteurs, mais il existe des principes fondamentaux pour orienter les parents• La société canadienne de pédiatrie déconseille fortement le recours au châtement physique, y compris la fessée. |
| Objectifs de la discipline | <ul style="list-style-type: none">• La discipline protège votre enfant des dangers• La discipline aide votre enfant à acquérir le contrôle et la maîtrise de soi• La discipline aide votre enfant à développer son sens des responsabilités• La discipline aide à établir des valeurs |
| Une discipline efficace | <ul style="list-style-type: none">• Le respect : Les enfants devraient pouvoir respecter l'autorité de leur parent et les droits des autres. Ce qui implique que le parent doit respecter son enfant à travers la discipline et éviter les injures, les cris et l'humiliation• La constance : une discipline qui n'est pas constante déroute l'enfant, quel que soit son âge. Si les parents ne font pas preuve de constance dans la manière dont ils appliquent la discipline, l'enfant aura de la difficulté à les respecter. L'inconstance, comme de céder quelquefois à des crises, peut sembler récompenser l'enfant des comportements indésirables et l'encourager à les répéter• L'impartialité : L'enfant doit trouver la discipline juste. Les conséquences de ses gestes doivent être reliées à son comportement. Si votre enfant lance de la nourriture sur le sol, aidez-le à ramasser son dégât. Assurez-vous que tout est nettoyé avant qu'il puisse passer à autre chose. Une fois le dégât ramassé, les conséquences sont terminées• Vous : À titre de parent, vous possédez un lien unique avec votre enfant. Si vous apprenez à votre enfant une discipline teintée de respect, de constance et d'impartialité, vous aurez des effets positifs prolongés chez votre enfant |
| Prévenir les troubles de comportement | <ul style="list-style-type: none">• Donnez à votre enfant de nombreuses occasions de faire de l'activité physique et de l'exercice. Certains enfants ont besoin d'évacuer une partie de leur énergie• Offrez des choix à vos enfants. Il appréciera la possibilité de prendre des décisions• Au lieu de lui dire NON, faites-lui faire quelque chose de plus |

| | |
|--|--|
| | <p>intéressant. C'est ce qu'on appelle la distraction ou la réorientation. Par exemple, s'il grimpe une clôture, vous pouvez lui dire viens te balancer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Familiarisez-vous avec le comportement normal pour l'âge de votre enfant. Un tout-petit qui renverse accidentellement un verre d'eau n'a pas eu un écart de conduite. C'est normal pour son âge • Les enfants de deux ans et moins éprouvent de la difficulté à se souvenir et à comprendre les règlements. Conservez les médicaments et les articles dangereux hors de leur portée • Placez vos règlements par ordre de priorité. Accordez la priorité absolue à la sécurité, puis à la correction de comportements qui peuvent blesser les autres ou endommager la propriété, puis à des comportements comme les pleurnichements, les crises de colère et les interruptions. Commencez par vous concentrer sur 2 ou 3 règlements • Si votre enfant est fatigué et de mauvaise humeur, faites preuve de compréhension et de calme pour l'aider à s'apaiser. Cette attitude est particulièrement importante avant la sieste ou le coucher. Une courte période de calme (sans activité) peut prévenir un comportement fâcheux et irritant • Ne prêtez pas attention aux détails. Avant d'élever la voix, demandez-vous si c'est important |
| <p>Promouvoir des comportements positifs</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Passez du temps seul avec votre enfant tous les jours • Soyez réconfortant. Faites des caresses, des câlins à votre enfant, donnez-lui de petites tapes affectueuses dans le dos • Si l'enfant est triste ou en colère, respectez ses sentiments. Essayez de comprendre les causes de sa tristesse ou de sa colère • Faites des activités amusantes. Riez ensemble • Si vous faites une promesse, faites de votre mieux pour la tenir. La confiance de l'enfant envers ses parents est impérative. L'enfant veut aussi que vous lui fassiez confiance • Cherchez toujours l'occasion de féliciter votre enfant de son comportement positif |
| <p>Consulter le médecin</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Si vous avez des questionnements • Vous vivez certains problèmes avec le comportement de votre enfant • Avez des problèmes dans l'application de la discipline |

Tiré intégralement de l'ABCdaire
Adapté par : Isabelle Lajoie, Infirmière clinicienne