

La parentalité positive

La parentalité positive invite le parent à se mettre à la place de l'enfant pour mieux le comprendre. Cette approche amène le parent à éduquer son enfant en le guidant plutôt qu'en le contrôlant. Les pratiques parentales positives encouragent la collaboration et la réparation plutôt que la punition.



Comment s'y prendre?

- Être empathique
- Écouter sans juger
- Utiliser un ton calme
- Connecter avec l'enfant
- Collaborer
- Souligner le positif
- Encourager l'effort

LISTE DE COMPORTEMENTS À PRÉCONISER
Chaque mot compte

ENCOURAGER LES BONS COMPORTEMENTS
Partez, donnez des commentaires positifs pour bien des raisons.
* Pour encourager les bons comportements, il est préférable de faciliter le changement de comportement.

REDIRIGER
Ignorer et indiquer une action plus positive ou changer de comportement (enlever un joujou non approprié).
* Évitez de faciliter le changement de comportement.

SI CE N'EST PAS UN VRAI CHOIX, NE DEMANDEZ PAS
Demandez toujours à l'enfant si le parent de son choix est celui qu'il préfère.
* Si l'enfant ne peut pas choisir, ne lui proposez pas de choisir.

NE DITES PAS À L'ENFANT QUOI NE PAS FAIRE
Afin de mieux aider à l'enfant, ne dites pas ce qu'il ne doit pas faire.
* Si l'enfant ne peut pas le faire, ne lui dites pas de ne pas le faire.

UTILISER QUAND AU LIEU DE «SI»
«Quand» indique que l'enfant va bien faire, tandis que «si» indique une menace.
* «Quand tu auras fini, tu pourras aller à l'école».

Anna Bowen MA, CCCSP
www.apprenonsensemble.ca

Les valeurs

L'ouverture aux autres

La confiance

Le droit à la différence

La parité

8 valeurs indispensables au "vivre ensemble" à l'école

Le droit à l'erreur

La solidarité

L'engagement

L'entraide

'Comprendre le cerveau de son enfant' de Pascale Toscani



La parentalité positive en 3 étapes

La parentalité positive et la bienveillance

Comment gérer les petits conflits du quotidien

Vidéos Parentalité

12 outils de parentalité positive pour éviter de s'énerver sur les enfants

- 1. Dire des phrases moins longues, juste un mot. "Ça va?"
- 2. Dire les choses en chanton, en parlant comme un robot ou une télévision de fait, en croissant comme une grenouille ou en utilisant la langue schtroumpf...
- 3. Capter le regard de l'enfant et provoquer un contact physique en douceur (main sur l'épaule, main sur la main, sourire...)
- 4. Jouer (ex: habiller l'enfant comme s'il était redevenu un bébé mais toujours sur le ton de l'humour, pas de l'humiliation); sentir les petites observations de l'enfant (en fait comme si on ne se rendait compte de rien).
- 5. Reformuler ce que l'enfant éprouve et se dit pour lui réorganiser de l'empêcher: "Je vois bien que tu es déçu et que tu auras préféré... C'est vrai que c'est frustrant, c'est dur pour toi."
- 6. Dire ce dont j'ai besoin en exprimant mes émotions dans un langage personnel et authentique (des messages Je, pas des messages Tu ou des messages On). "Je me sens tendu (gaillard) que "Tu m'énermes" ou "On ne fait pas ça comme ça".
- 7. Sortir d'un conflit en faisant une pause, en écoutant l'enfant, puis en affirmant mes besoins d'adulte avec l'intention qu'une solution commune émerge.
- 8. Orienter vers des activités alternatives appropriées du point de vue de l'adulte et intéressantes du point de vue de l'enfant.
- 9. Vérifier si mon "non" est négociable ou pas; s'il s'agit juste d'une vieille habitude ou réellement d'une règle pleine de sens pour moi.
- 10. D'orienter une pause (écrite dans un journal intime, regarder un film pour un temps d'écoute, s'engager dans un travail créatif).
- 11. Identifier les horaires et situations critiques où les pétales de plomb sont fréquents et établir un plan de prévention.
- 12. Inventer un codex à mot une expression qui indique qu'il est temps de faire une pause.

apprendreensemble.ca

Écoutez-le avant de lui demander de vous écouter

Dites « Stop » au lieu de « Non »

Proposez-lui des choix

Parlez-lui de ses actes au lieu de l'étiqueter

Orientez-le sur une activité acceptable

Dites ce que vous attendez (formulation positive)

Expliquez-lui sa journée pour éviter les surprises stressantes

Offrez-lui un modèle à imiter

Dites-lui souvent « Je t'aime »

papapositive.fr

Definition **LA PARENTAUTE POSITIVE**

La parentalité positive encourage la collaboration et la relation saine.

Utilisez des formulations positives

Le pouvoir des formulations positives

Attention aux « Non/stop/Arrête! »

C'est le moment de marcher!

On va en France pendant vos vacances, n'est-ce pas?

Est-ce que je peux aller à la bibliothèque avec toi?

J'ai quelque chose à te proposer. Approche-toi pour que j'explique.

Utilise tes deux pieds pour marcher!

Sauvez-vous! N'importe quel danger pourrait vous surprendre, non? Souvenez-vous et commencez chaque interaction par une affirmation positive.

Arrête de courir!

N'arrête pas de marcher!

Arrête de courir!

Viens ici!

Nu le "non"!

© 2018 Bowen

DES INTERDITS AUX FORMULATIONS DE CONSIGNES POSITIVES

NON, ON NE DIT PAS ÇA

TU OUBLIES DE TE SAVOIR AIDER AVEC D'AUTRES. AIDES-LES EN TE FAISANT.

NON, ON NE TAPPE PAS

TU PEUX DIRE LES CHOSES AVEC DES MOTS, PAS UNE BOITE DE CLAPNET.

NON, NE PLEURE PAS

TU ES TRISTE/ DÉÇU/ EN COLÈRE. TU VEUX UN CÂLIN ?

NON, NE COURS PAS

J'AI BESOIN DE TE SAVOIR EN SÉCURITÉ EN MARCHANT.

NON, CE N'EST PAS LE MOMENT DE...

TU AURAIS BESOIN D'UN MOMENT DE...

NON, CE N'EST PAS POUR TOI

C'EST POUR... PEUX-TU EN VOULOIR? VOUDRAIT-IL LE PRÊTER SI TU LUI L'EMPRUNTES.

www.apprenonsensemble.ca

En savoir +

La parentalité positive expliquée
Des méthodes de discipline positive pour vous et votre enfant
10 outils de Parentalité Positive et Bienveillante !
14 outils de Parentalité Positive et Bienveillante !
Parentalité positive : les conseils des pros
Discipline positive : 20 conseils pour l'appliquer au quotidien