

L'art d'être parent

CRÉER UN CLIMAT POSITIF À LA MAISON

LES HABITUDES

Les enfants ont besoin de régularité dans leur vie quotidienne. La régularité leur permet de se sentir en sécurité. De plus, elle leur offre stabilité et prévisibilité. C'est surtout l'habitude d'une activité particulière qui compte plutôt que chacune des étapes qui la composent. Voici trois exemples :

- L'HEURE DU COUCHER**
- Établissez une heure fixe à laquelle les enfants doivent se préparer.
 - Donnez-leur une collation.
 - Ils se brossent les dents, prennent un bain ou une douche et vont aux toilettes.
 - Lisez-leur une histoire ou laissez-les lire silencieusement.
 - Donnez-leur un baiser, serrez-les dans vos bras et éteignez les lumières.
- L'HEURE DU SOUPER**
- Fixez une heure en fonction de l'horaire de la famille.
 - Faites participer les enfants, peut-être à tour de rôle, à la planification et à la préparation des repas.
 - Habituez-vous à prendre le souper à la table, en famille.
 - Encouragez les bonnes manières.
 - Nettoyez ensemble.
- L'HEURE DES DEVOIRS**
- Réservez un endroit tranquille loin des bruits et des sources de distraction.
 - Fixez une heure pour les devoirs, préférablement après le souper.
 - Établissez une limite de temps minimum raisonnable.
 - Fournissez une aide au besoin seulement.
 - Encouragez l'enfant à assumer la responsabilité de ses effets personnels.
 - Inscrivez les activités scolaires au calendrier.

Il faut faire savoir aux enfants ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas. Il faut leur imposer des limites et leur faire comprendre les conséquences qu'ils devront subir s'ils désobéissent aux « règles ». Les enfants apprennent à connaître les limites en testant les règles établies par les parents. Celles-ci devraient être simples et elles doivent être cohérentes. Souvenez-vous qu'il est permis de dire « NON » à votre enfant et, si possible, dites-lui pourquoi vous avez dit « NON ».

Essayez d'être flexible pour ce qui est des activités qui comptent beaucoup pour votre enfant. Dans la mesure du possible, offrez-lui des choix. Augmentez le nombre de choix que vous donnez à votre enfant à mesure qu'il grandit et qu'il acquiert de la maturité. À l'adolescence, c'est à espérer que, grâce à la formation reçue pendant leur enfance, les jeunes seront capables d'établir bon nombre de leurs propres limites et directives. Rappelez-vous de ne pas réprimander votre enfant devant les autres (jamais devant les pairs) quand il désobéit à une règle.

Les deux parents devraient essayer de travailler en équipe. Même si votre partenaire et vous ne vous entendez pas sur toutes les règles, essayez d'en arriver à un compromis et de vous appuyer l'un l'autre. Cela aide à maintenir un climat positif dans le foyer. Les enfants apprennent très vite à jouer le jeu et à profiter du désaccord entre les parents. Ils apprennent aussi lequel des deux parents est facile et lequel est « plus sévère ».

Les conséquences

Il existe des conséquences naturelles et des conséquences logiques, qui peuvent permettre à l'enfant de tirer une leçon des erreurs qu'il commet. On entend par conséquences naturelles celles qui résultent directement d'un geste qu'on pose ou d'un geste qu'on ne pose pas. Par exemple, si on laisse sa bicyclette sous la pluie, elle rouillera. Ce ne sont pas toutes les situations qui se prêtent à l'enseignement des conséquences naturelles. Il ne faut pas, par exemple, laisser son bambin courir dans la rue.

Quant aux conséquences logiques, elles sont souvent établies à l'avance et elles se rapportent au problème. Par exemple, si vous découvrez que votre enfant conduit sa bicyclette sans casque, vous lui interdisez de s'en servir pendant quelques jours.

Le stress

Les enfants éprouvent constamment du stress. Les situations qui ne semblent pas stressantes pour les adultes entraînent souvent chez les enfants une certaine tension et de l'angoisse. Quand le manque de sommeil ou d'exercice perturbe les habitudes, cela crée du stress. Dans de telles situations, des mauvais comportements peuvent se manifester.

Les enfants peuvent ressentir du stress quand leur vie devient trop mouvementée. La participation à plusieurs clubs, activités sportives ou leçons peut provoquer de l'angoisse et de la tension. Les enfants ont besoin d'avoir le temps de se reposer et de passer des soirées calmes à la maison. C'est d'ailleurs pendant ces périodes non structurées que l'imagination se met à l'œuvre et que les enfants se détendent.

Limitez le temps que votre enfant passe à regarder la télévision. Une heure par jour suffit. Si vous allumez la télé moins souvent, vous remarquerez que les membres de la famille communiquent mieux entre eux. En outre, les enfants deviennent plus créatifs, ils s'intéressent davantage à la lecture, à leurs devoirs et au jeu. Organisez, à l'occasion, une activité familiale spéciale telle que commander une pizza pour le souper ou jouer aux cartes.

CONSEIL : Un climat positif, c'est un climat dans lequel les enfants se sentent en sécurité. Ces derniers ont besoin de se sentir aimés et de se faire dire que vous les aimez. Tout le monde a besoin de câlins. Les adolescents, surtout, ont besoin que vous les serriez dans vos bras quand ils sont mal en train. Quand vous louez vos enfants, il vous faut être sincère. Les enfants savent si le compliment n'a pas été mérité. Évitez les sarcasmes.