

## Prévention du mauvais comportement

### Pour commencer

Assurez-vous qu'il n'y a pas de dangers dans votre maison pour que votre enfant puisse y jouer et explorer.

Gardez les objets dangereux et précieux hors de la portée de l'enfant.

Emmenez des jouets et des goûters quand vous sortez.

Ne laissez pas que votre enfant devienne trop affamé, fatigué ou ennuyé.

### Imposez des règles simples et justes

Imposez des limites claires sur le comportement de votre enfant avec quelques règles faciles.

Concentrez-vous sur la sécurité. Les règles doivent permettre à l'enfant d'explorer et d'apprendre sans être en danger.

Ignorez ou acceptez des incidences mineures.

### Communiquez

Assurez-vous que votre enfant comprend ce que vous vous attendez de lui.

Expliquez la raison pour cette règle, si l'enfant est assez âgé pour la comprendre.

Écoutez ce que votre enfant vous dit.

### Soyez positif

Concentrez-vous sur ce qu'il faut faire au lieu de ce qu'il ne faut pas faire.

Il est plus probable que votre enfant aura une réaction positive si vous utilisez un langage positif.

Taquiner, les injures et les insultes peuvent blesser un enfant autant qu'en le frappant. Ne comparez pas votre enfant négativement à d'autres enfants.

### Donnez à votre enfant du temps pour répondre

Les enfants n'aiment pas arrêter de faire les choses qu'ils aiment faire.

Donnez leur un avertissement de cinq minutes pour qu'ils éteignent la télévision et pour qu'ils aillent se coucher ou pour qu'ils mettent leurs jouets à leur place pour le dîner.

### Soyez un modèle à émuler

Vivez ce dont vous enseignez. Par exemple, ne frappez pas un enfant s'il a frappé quelqu'un d'autre.

## Peel Children's Aid Aide aux enfants de la région de Peel

8 Nelson Street West, Suite 204  
Brampton, ON L6X 4J2  
Téléphone : 905-796-2121  
Télécopie : 905-796-2293

101 Queensway West  
Suite 625  
Mississauga, ON L5B 2P7  
Téléphone : 905-275-7444  
Télécopie : 905-275-1600

[www.peelcas.org](http://www.peelcas.org)

Peel Children's Aid

# Discipline positive de jeunes enfants



## La discipline de jeunes enfants

L'objectif de la discipline est d'enseigner aux enfants les règles et les valeurs de notre société et de les aider à obtenir plus d'autodiscipline pour qu'ils puissent devenir des adultes contents et responsables.

Peel Children's Aid « Aide aux enfants de la région de Peel » considère que les techniques de discipline positive doivent être employées plutôt que de donner des fessées ou d'autres formes de discipline physique qui peuvent aboutir à des blessures physiques, émotionnelles et de développement.

L'enfant peut être blessé émotionnellement tout simplement avec des réprimandes verbales. Les commentaires tels que « tu n'es bon à rien », par exemple, peuvent blesser son sens de confiance en soi-même.

## Formation de rapports

Vous devez développer un rapport d'amour et de confiance avant de pouvoir travailler sur les problèmes de discipline avec votre enfant.

L'enfance est la meilleure période de temps pour développer un rapport avec votre bébé, mais ce n'est jamais trop tard pour commencer.

Développez le rapport parent-enfant en utilisant un toucher affectueux et doux, en trouvant du temps où vous pouvez être ensemble, en respectant les sentiments de l'enfant, en gardant vos promesses, en vous excusant quand il se voit nécessaire, et en vous amusant ensemble.

## Développement d'une routine

Les routines quotidiennes aident aux enfants de tous les âges à se sentir en sûreté et en sécurité.

Gardez les heures de repas, les heures de coucher et les activités hebdomadaires similaires pour pouvoir créer plus d'uniformité dans la vie de l'enfant.

La fin de la journée est une période très stressante pour les parents et les enfants. C'est ici où se déroulent le plus de confrontations. Évitez une crise de fin de journée en conservant une routine juste avant l'heure de coucher qui pourrait comprendre du temps tranquille avec votre enfant pour l'aider à se détendre.

## Astuces à se souvenir

Les jeunes enfants ont une mémoire à court terme. Rappelez-les calmement les règles pour leur aider à apprendre.

Donnez un jouet ou une autre activité à votre enfant pour le distraire quand il ne suit pas les règles.

## Réorienter et crises de colère

Si votre enfant est frustré ou incapable de résoudre un problème, essayez une activité différente. Ceci réduira la probabilité d'une crise de colère.

Si votre enfant commence à perdre contrôle, rapprochez-vous et mettez votre bras autour de lui.

Si vous saisissez l'enfant et ceci le met encore plus en colère, lâchez-le, restez calme, attendez jusqu'à ce que votre enfant s'est calmé.

Les crises de colère font peur aux enfants. Soyez prêt à les reconforter par la suite.

## Conséquences

### Situations sans danger

Laissez que les enfants éprouvent les conséquences de leurs actions s'ils sont sans danger.

Par exemple, « Si tu ne peux pas jouer avec les cubes sans les jeter, alors on va les remettre à leur place. »

Poursuivez ceci et mettez les cubes à leur place si l'enfant continue à les lancer.

Ceci leur aide à apprendre quelles sont les conséquences de leurs actions.

### Situations dangereuses

Si votre enfant est en train de faire quelque chose qui le met en danger, enlevez-le de cette situation et expliquez-lui les conséquences plus tard.

Plusieurs parents sont tentés à courir, saisir l'enfant et lui donner une fessée s'ils le voient courir dans la circulation. Les recherches démontrent que ceci ne prévient pas que cette situation se répète à l'avenir.

Une fois que l'enfant est hors de danger, simplement expliquez-lui quel était ce danger. La plupart du temps, ceci aboutit à l'apprentissage du danger plutôt qu'une punition physique.

## « Temps mort »

Si un enfant refuse de se comporter comme il faut ou de suivre les règles, donnez-lui un « temps mort. » Ceci est une technique efficace pour les enfants de deux à 12 ans. Suivez les étapes suivantes :

- 1) Emmenez votre enfant à un endroit tranquille où il ou elle peut se calmer.
- 2) Expliquez-lui qu'il ou elle est en train de prendre un « temps mort » à cause de son mauvais comportement.
- 3) Quand l'enfant sent qu'il est prêt à essayer de nouveau, remenez le pour qu'il revienne jouer.
- 4) Donnez des louanges au premier comportement acceptable après le « temps mort ».

## Ressources pour les parents

Être un parent est l'emploi le plus important que vous puissiez avoir. Certains parents aiment rencontrer d'autres parents, apprendre des nouvelles techniques, être à jour sur les derniers conseils pour élever un enfant et d'autres ont besoin de l'assistance.

Pour vous renseigner davantage à propos des ressources qui vous sont disponibles, veuillez contacter votre circonscription sanitaire locale, ou demandez à votre médecin des groupes et ressources dans votre secteur. Ou bien appelez la ligne d'assistance pour les parents au 1-888-603-9100 ou votre Children's Aid Society « Société d'aide aux enfants » locale.

*Ce dépliant est produit avec des renseignements de Child Welfare League of Canada « La société de protection de l'enfant du Canada » et « Parenting for Life » « Élever les enfants pendant toute la vie », appuyé par The Psychology Foundation of Canada « La fondation psychologique du Canada » et par Kodak Canada.*