

Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Établir des règles de vie pour votre famille

Les règlements constituent le fondement du développement émotionnel de l'enfant. Ce sont eux qui permettent à l'enfant de distinguer un comportement acceptable d'un comportement répréhensible et qui, de ce fait, lui procurent un sentiment de sécurité. En outre, ils contribuent à rendre la vie de chacun plus agréable.

Des conseils aux parents qui souhaitent établir des règlements pour leurs enfants

Sachez reconnaître et récompenser les bons comportements. Règle générale, il est plus efficace de récompenser que de punir. Les enfants aiment obtenir de l'attention. Tentez d'accorder autant d'attention aux bons comportements de vos enfants qu'aux mauvais. Quand votre enfant respecte les règles, récompensez-le d'une caresse, d'un sourire, d'un compliment ou d'une petite surprise.

Établissez les règles et les conséquences de façon simultanée. L'enfant doit comprendre que ses actions entraînent des conséquences. Il doit connaître non seulement les règles à suivre, mais aussi les conséquences d'une mauvaise action. En rappelant une règle à un jeune enfant, il est bon de lui rappeler aussi la conséquence qui s'en suivra s'il ne la respecte pas. Par exemple, avant de lui permettre de jouer dans la cour, rappelez-lui qu'il devra rentrer s'il lance de la terre ou du sable.

Fixez des règles claires et simples aux jeunes enfants. Formulez des règles courtes et simples, ainsi que des conséquences faciles à comprendre. Par exemple, dites à votre enfant qu'il devra ranger ses jouets avant de regarder la télévision dans l'après-midi.

Établissez des règles et des limites précises. Clarifiez vos attentes. Délimitez les comportements acceptables et inacceptables. Par exemple, dire à votre enfant de ne pas rentrer tard risquerait de causer un malentendu. Indiquez-lui plutôt l'heure à laquelle il doit rentrer.

Montrez-vous ferme et cohérent. Les enfants doivent savoir que les règlements et les conséquences établies ne changeront pas. Si votre enfant manque au règlement, imposez la punition établie; ainsi, il saisira l'importance d'obéir aux règles et de les respecter.

N'exigez pas la perfection. Même si votre enfant s'efforce de suivre les règles, il lui arrivera de commettre des bévues. S'il remplit le lave-vaisselle, mais oublie un verre, n'en faites pas un drame, et félicitez-le plutôt de ses efforts. Toutefois, s'il répète continuellement la même erreur, vous devrez avoir une petite conversation avec lui!

Faites part à l'enfant de votre amour inconditionnel. Dites à votre enfant que vous n'êtes pas toujours satisfait de son comportement, mais que jamais vous ne cesserez de l'aimer et de l'appuyer.

Obtenir un consensus familial

Si les membres de la famille participent à l'établissement des règles, il y a de fortes chances qu'ils les respectent.

- Organisez une réunion de famille. Définissez ensemble ce qui est important à vos yeux. Quels comportements pourraient nuire à votre bien-être ou troubler votre bonheur? Dans la liste des comportements valorisés, vous pourriez inscrire : manifester de la considération, du respect et de

la courtoisie; savoir en tout temps où chacun de vous se trouve; jouer son rôle dans l'accomplissement des tâches ménagères.

- Établissez les règlements en fonction de ce qui est important pour votre famille.
- Entendez-vous sur les conséquences d'une entorse au règlement.
- Établissez les récompenses qui accompagneront les comportements exceptionnels. Par exemple, vous pourriez vous entendre pour accorder une étoile au jeune enfant qui respecte les règles pendant une semaine entière. Lorsqu'il aura accumulé un certain nombre d'étoiles, il aura droit à une récompense!.

Lorsqu'un enfant se conduit mal Acceptez le fait que les enfants sont des êtres humains et que, par conséquent, ils sont imparfaits. Il leur arrive de mal se comporter de temps à autre. S'il s'agit d'un incident isolé, prenez les mesures nécessaires et passez à autre chose.

Si l'enfant enfreint constamment les règles et qu'il se conduit mal, il vous faudra lui parler. Demandez-vous ce qui pourrait expliquer sa mauvaise conduite. Les enfants adoptent souvent un mauvais comportement pour attirer l'attention ou pour appeler à l'aide. Votre enfant éprouve-t-il des problèmes à l'école ou avec ses amis? Réagit-il à des conflits ou à des problèmes à la maison? A-t-il l'impression que vous lui en demandez trop? Pourriez-vous fragmenter en tâches plus petites ce que vous lui demandez de faire pour obtenir le comportement désiré?

Si les problèmes de comportement persistent, il peut être temps de consulter un professionnel. Votre programme d'aide aux employés pourra vous apporter du soutien. Parlez au conseiller d'orientation afin de découvrir si les mêmes comportements se répètent à l'école. Demandez au pédiatre de l'enfant quelles seraient les mesures à prendre.

- Prenez le temps d'avoir une bonne conversation avec votre enfant. Demandez-lui s'il y a quelque chose qui l'attriste ou le contrarie. Laissez-le parler et écoutez attentivement. Vous en apprendrez bien plus en écoutant qu'en parlant.
- Souvent, un enfant qui se conduit mal a une faible estime de soi. Saisissez toutes les occasions de le féliciter de ses bons comportements ou de ses efforts. Insistez sur le fait qu'il est une personne formidable.
- Il pourrait avoir besoin de passer un peu de temps seul avec vous ou votre conjoint. C'est souvent le cas dans les familles comptant plusieurs membres. Lorsque vous êtes avec votre enfant, concentrez-vous sur lui et écoutez attentivement ce qu'il vous dit.
- Si un enfant enfreint certains règlements de façon constante, rappelez-lui en quoi son comportement vous complique la tâche. Dites-lui, par exemple, que lorsqu'il lance son linge sale sur le plancher de la salle de lavage, c'est vous qui devez le ramasser malgré votre mal de dos. La plupart des enfants ne veulent pas faire souffrir leurs parents.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.