

En route vers l'école

Dossier du parent — Atelier 4
Outils pour la discipline

Quelques trucs pour être un parent entraîneur...

Consignes efficaces

Elles sont claires, directes, précises, sans verbalisation additionnelle et accordent un temps de réponse raisonnable.

Consignes inefficaces

Elles sont vagues, multiples directives, données simultanément et ne fournissent aucun critère précis pour déterminer si l'enfant obéit.

Exemples :

- Consignes à la chaîne : « Va ramasser tes bas dans la salle de bain et aussi ton chandail qui traîne sur le fauteuil, ensuite, range tes jeux et terminer par faire ton lit. »;
- Consigne vague : « Écoute bien ton enseignante aujourd'hui » ou « Sois gentil avec ta cousine »;
- Consigne interrogative : « Voudrais-tu ranger ta chambre stp? »
- Consigne incitative : « Allons nous brosser les dents... » ou « Va te coucher, car le sommeil... (explication trop longue) ».

Consignes efficaces

• Être précis et direct :

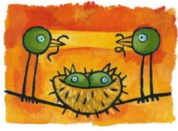
- Avoir l'attention de son enfant (regard et il est sans jouer à un jeu)
- Utiliser une voix ferme et neutre
- Décrire ce que l'enfant doit faire
- Utiliser un langage adapté à l'enfant
- S'assurer qu'il a compris

• Une consigne à la fois :

- Attendre que l'exécution de la consigne soit faite avant d'en dire une autre

• Faire suivre un laps de temps après la consigne :

- Pendant ce temps, silence et compter jusqu'à 5 secondes sans regarder votre enfant



En route vers l'école

Dossier du parent — Atelier 4
Outils pour la discipline

Exemples :

- « Ma puce, je veux que tu ramasses ta chambre. ».

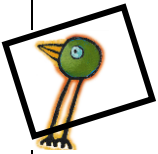
Source : Walker, H. & Walker, J. (1995) L'indiscipline en classe : une approche positive pour les enseignants. Lévis :

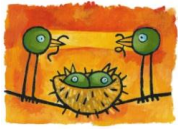
La technique du sandwich

Pour que le parent fasse une remarque sans blesser l'estime de soi de l'enfant.

1. Le parent mentionne une qualité remarquable de son enfant :
« Je sais que tu dis la vérité et j'ai toujours confiance en toi. »
2. Le parent lui fait faire face au fait : « Depuis deux semaines, je remarque que tu dis de gros mots. »
3. Le parent referme le sandwich en lui disant une qualité : « J'ai toujours observé que tu étais capable de discuter avec moi et j'apprécie ta collaboration. Cette fois, pouvons-nous essayer de trouver une solution? »

Cette technique préserve les forces du « moi » de l'enfant et empêche le parent d'être impulsif et destructif. Cette technique est aussi utile avec les adultes. Elle évite les heurts profonds et permet de conserver le canal de la communication ouvert.



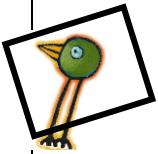


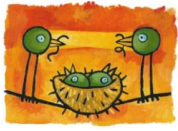
En route vers l'école

Dossier du parent — Atelier 4
Outils pour la discipline

Dix variables influant sur le degré d'obéissance de l'enfant

1. **Type de phrase** : L'utilisation de questions au lieu de demandes directes réduit le degré d'obéissance. Par exemple, une phrase du type suivant : « Voudrais-tu cesser de taquiner ta sœur? » est moins efficace que : « Tu dois cesser de taquiner ta sœur. »
2. **Distance** : Il est préférable de formuler une requête d'assez près (un mètre) que de loin.
3. **Contact visuel** : Il est également préférable de regarder l'enfant dans les yeux ou de lui demander de vous regarder.
4. **Répétition** : Il est recommandé de ne répéter une requête que deux fois (ne pas harceler l'enfant). Ne lui énumérez pas non plus une série de directives (par exemple, « SVP, donne-moi ce jouet, conduis-toi bien et ne taquine pas ton frère. »)
5. **Ton de la voix** : Il est préférable d'utiliser une voix douce mais ferme que de parler fort ou crier pour attirer l'attention de l'enfant.
6. **Délai** : Laissez le temps à l'enfant de réagir après votre demande (de trois à 5 secondes). Pendant ce court laps de temps, ne lui parlez pas (aucune discussion ni excuse), ne reformulez pas votre demande et n'en faites pas une nouvelle. Regardez simplement l'enfant dans les yeux et attendez qu'il obéisse.
7. **Requêtes positives** : Il est plus efficace de formuler des requêtes positives en demandant à un enfant d'adopter un comportement acceptable (par exemple « SVP, commence à t'habiller ») que de lui demander de cesser un comportement inacceptable (par exemple, « Cesse de t'amuser. »)
8. **Absence d'émotion** : Il est préférable de maîtriser ses émotions négatives lorsqu'on adresse une demande à un enfant (éviter, par exemple, de crier, de l'injurier, de le faire sentir coupable ou de le brutaliser). Des réactions trop émotives diminuent l'obéissance et peuvent aggraver la situation.
9. **Description** : Les requêtes positives et descriptives sont préférables à celles qui sont trop générales (par exemple, « SVP., regarde-moi et écoute. » est mieux que (« Fais attention quand je te parle ».)
10. **Renforcement** : Il est trop facile d'exiger un comportement d'un enfant, puis de l'ignorer s'il le manifeste. Si vous souhaitez plus d'obéissance de la part de votre enfant, offrez-lui un renforcement sincère.





En route vers l'école

Dossier du parent — Atelier 4
Outils pour la discipline

Résolution de problèmes en six étapes

1. Identifier le problème

Faits observables : _____

Qu'est-ce qui me dérange? (je veux que..., je crains que...)

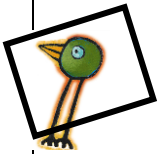
2. Énumérer des solutions possibles avec notre jeune

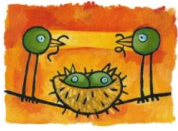
3. Évaluer ensemble chacune des solutions et déterminer des conséquences

4. Prendre une décision et choisir la plus satisfaisante

5. Appliquer la solution et les conséquences pendant au moins 21 jours

6. Évaluer les résultats





En route vers l'école

Dossier du parent — Atelier 4
Jeux sur la discipline

Jeux sur la discipline

L'entrée à l'école est une expérience enrichissante pour l'enfant. Mais, à la maternelle, il aura à vivre avec un groupe d'une vingtaine d'enfants. Il doit donc s'initier à respecter des règles de vie. Nous pouvons, comme parent, le préparer en lui donnant une routine à suivre à la maison et en le familiarisant avec certaines habiletés sociales comme apprendre à attendre son tour et partager l'attention de l'adulte. Les jeux de table (serpents et échelles, dominos, jeux de cartes...) sont excellents pour habiliter l'enfant à suivre des règles.

1. Jeu de rôles

Objectifs :

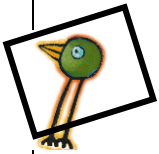
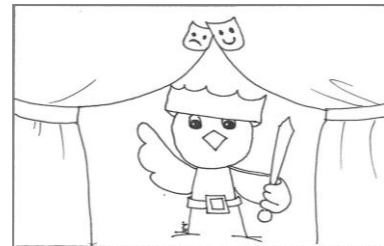
- Expérimenter les règles de vie en société.
- Développer ses habiletés sociales.
- Apprendre à résoudre des problèmes en situation concrète.
- Acquérir des connaissances sur les différents métiers.

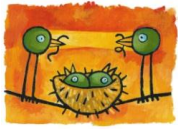
Matériel :

- Divers vêtements pouvant servir à se déguiser en policier, médecin, enseignant, élève, jardinier, pompier, etc.

Description du jeu :

- Chacun des participants choisit un personnage.
- On imagine ensuite une petite mise en scène où chacun doit expérimenter un rôle, établir des règles, les suivre et les faire respecter.
- Déterminer ensuite quelles sont les conséquences lorsque les règles ne sont pas respectées.
- Pour stimuler le raisonnement, encourager l'enfant à résoudre les problèmes qui se présentent lors du jeu.





En route vers l'école

Dossier du parent — Atelier 4
Jeux sur la discipline

2. Le secret partagé

Objectif :

- Amener l'enfant à garder en mémoire des consignes.

Matériel :

- Une illustration représentant un coffre au trésor ou autre objet.

Description du jeu :

- Le parent donne à l'enfant une consigne orale qui doit demeurer secrète entre eux (exemple : chatouiller papa ou maman).
- Lorsque le parent montre l'illustration à l'enfant, celui-ci doit exécuter la consigne donnée précédemment.

Pour pratiquer la mémoire de l'enfant, garder le carton caché de plus en plus longtemps.

