

LA DISCIPLINE

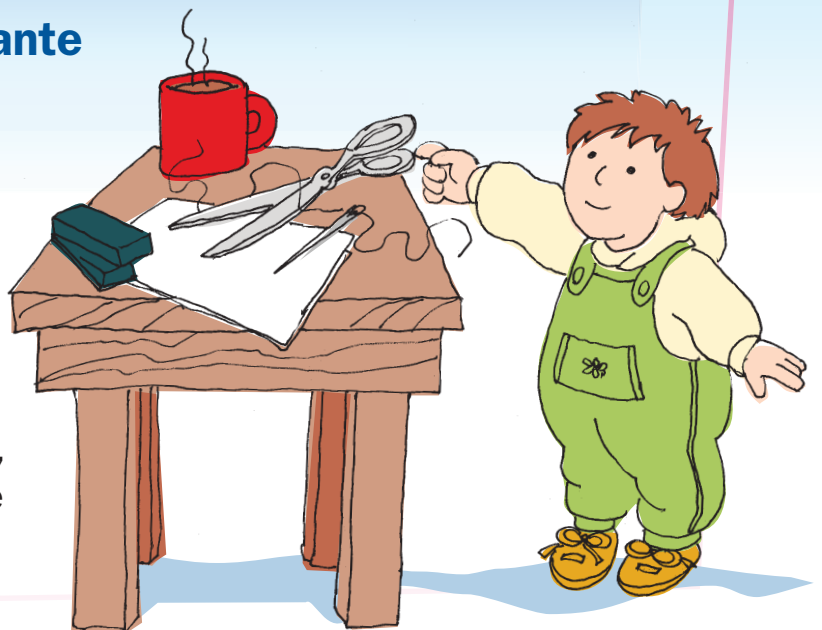
La discipline est l'ensemble des mesures prises par les parents pour apprendre à leurs enfants ce qui est bien et ce qui est mal. La discipline sert à protéger les enfants. Lorsqu'ils ont atteint l'âge de trois ans, la discipline sert à les protéger, *mais aussi* à leur enseigner comment bien se comporter.

La discipline consiste à :

- fixer des règles essentielles et réalistes et des limites dans le but de protéger l'enfant;
- aider l'enfant à développer la maîtrise de soi et le respect des autres.

La discipline est importante parce qu'elle :

- protège l'enfant;
- apprend à l'enfant à distinguer le bien du mal;
- aide l'enfant à sentir qu'on s'occupe de lui et qu'on l'aime;
- lui donne confiance en lui, et cela l'encourage à faire de nouvelles expériences;
- aide l'enfant à s'entendre avec les autres.



L'enfant se conduit mal :

- lorsqu'il a faim, s'il est fatigué ou s'il s'ennuie;
- lorsqu'il ne comprend pas les règles. Si les instructions ne sont pas claires ou sont exprimées sous forme de questions, l'enfant ne saura pas nécessairement ce qu'il doit faire;
- lorsqu'il est perplexe. Cela peut arriver lorsque votre langage corporel indique autre chose que l'instruction donnée, par exemple, si vous riez en disant à l'enfant de cesser de faire ce qu'il fait;
- lorsqu'il n'a pas envie d'interrompre une activité.

Comment éviter d'avoir à faire de la discipline?

À la maison

- Organisez-vous pour qu'il y ait peu de zones à « ne pas toucher » dans la maison.
- Fixez des fermetures de protection à l'épreuve des enfants sur les placards.
- Fermez les portes des pièces où l'enfant ne peut se trouver seul en toute sécurité.
- Utilisez des barrières pour empêcher l'enfant d'aller aux endroits potentiellement dangereux, comme les escaliers.
- Ayez une bonne quantité d'objets avec lesquels l'enfant peut jouer. Les jouets et les activités n'ont pas à coûter cher — l'enfant peut aussi bien s'amuser avec des boîtes de carton et quelques casseroles.
- Apportez un petit sac de jouets quand vous sortez avec l'enfant.

Les règles

- Veillez à ce que les règles soient adaptées à l'âge de l'enfant.
- N'établissez pas trop de règles.
- Demandez à toutes les personnes qui s'occupent de l'enfant d'appliquer les mêmes règles.
- Ne soyez pas trop sévère avec l'enfant s'il a une journée difficile.
- Soyez constant. L'enfant ne vous suivra pas si vous lui permettez une chose un jour et que vous la lui interdisez le lendemain.
- Dites clairement à l'enfant ce que vous attendez de lui.

Pour aider l'enfant à bien se conduire

- Soyez patient. L'enfant fera des erreurs, c'est sa façon d'apprendre.
- Félicitez l'enfant quand il se conduit bien.
- Donnez le bon exemple. Faites vous-même ce que vous dites à l'enfant de faire.



La discipline et ses méthodes

Il ne faut jamais frapper un enfant ni lui donner la fessée.

Laissez à l'enfant le temps de réagir. — Les enfants n'aiment pas cesser de faire ce qui les amuse. Donnez la possibilité à l'enfant de se préparer au changement. Par exemple, dites-lui « dans cinq minutes, ce sera l'heure d'éteindre la télévision et de te préparer à aller te coucher ».

Approchez-vous de l'enfant et assurez-vous d'avoir son attention. — Interrompez ce que vous êtes en train de faire et allez près de l'enfant. Accroupissez-vous pour le regarder dans les yeux et dites son nom pour capter son attention.

Parlez d'un ton calme et ferme. — Prenez la main de l'enfant et dites « non » avec fermeté.

Dites à l'enfant ce qu'il doit faire. — Dites à l'enfant ce qu'il doit cesser de faire et ce qu'il doit plutôt faire.

Donnez à l'enfant le temps de coopérer. — Attendez environ cinq secondes pour que l'enfant ait le temps de vous obéir.

Félicitez l'enfant lorsqu'il coopère.

Les bébés n'ont pas besoin de discipline.

- Il ne faut jamais secouer un bébé, le lancer en l'air ni le frapper.
- Occupez-vous du bébé lorsqu'il pleure. Les bébés pleurent pour exprimer leurs besoins. Allez voir le bébé s'il pleure pour voir ce que vous pouvez faire pour le calmer.



Si l'enfant refuse d'écouter :

Faites suivre l'instruction d'une conséquence raisonnable.

- Enlevez le jouet ou faites cesser l'activité problématique pendant environ cinq à dix minutes.
- Expliquez les raisons de votre intervention. Évitez de débattre la question ou d'argumenter.
- Rendez le jouet à l'enfant ou laissez-le reprendre l'activité pour lui donner l'occasion de bien se conduire.

Utilisez une période de silence ou de réflexion si vous n'obtenez pas de résultat acceptable ou si le comportement problématique se reproduit.

- Dites à l'enfant ce qu'il a fait de mal et envoyez-le réfléchir.
- Amenez l'enfant à l'écart, à un endroit sûr, sans distraction.
- Dites à l'enfant de rester calme pendant une minute.
- Mettez fin à la période de réflexion lorsque l'enfant est resté calme pendant une minute et donnez-lui quelque chose à faire.

