

MON ENFANT FAIT DES CAPRICES, il frappe !

les solutions (qui marchent) de la discipline positive

Par Julie Martory

Vous n'arrivez pas à faire preuve d'autorité face à votre enfant ?

Retour sur quatre situations courantes dans votre vie de maman et comment les désamorcer grâce à la discipline positive.

Le point de Béatrice Sabaté, psychologue clinicienne.

1/4 Discipline positive : il ne cesse de frapper sa petite sœur

« Il convient d'abord d'identifier l'élément déclencheur – la situation, la fatigue – et d'identifier le besoin qui se cache derrière. Car taper est souvent une frustration qui n'est pas mise en mot. Concrètement, on va tout d'abord séparer les enfants, sécurité oblige. Puis l'on va faire en sorte que son garçon se sente mieux, avec un petit temps de pause. Car un enfant qui tape, c'est un enfant qui se sent mal. Il faut se sortir l'idée qu'un enfant doit se sentir moins bien – avec l'humiliation de la punition – pour qu'il puisse aller mieux !

Puis l'on va essayer de parler avec l'enfant. « A la place de taper, que pourrais-tu faire pour te sentir mieux : prendre un livre, ton doudou, boire un verre d'eau, respirer ? » Enfin à cet âge, et surtout vis-à-vis d'une petite sœur, ce comportement est souvent un appel pour de l'attention. On peut alors utiliser l'outil « temps dédié » : tous les jours, un quart d'heure en tête-à-tête avec son enfant. Rien ne doit venir déranger cette attention non partagée. Et l'enfant peut choisir comment utiliser ce temps exclusif avec vous : jouer, lire une histoire, faire un câlin... n'importe quoi, du moment qu'il s'agit d'un échange. Donc pas d'écrans ! »

2/4 Discipline positive : mes enfants se disputent sans cesse.

« Il faut être deux pour se disputer, or souvent en tant que parent, on ne voit qu'un côté de la dispute. En intervenant, on prend donc forcément partie. C'est pourquoi je conseille de ne pas intervenir. Ou alors, intervenir en mettant les deux enfants « dans le même bateau », par exemple en confisquant le jouet objet de la dispute, jusqu'à ce qu'ils trouvent ensemble une solution, toujours en verbalisant : « A chaque fois que vous prenez ce jouet, cela se passe mal. C'est dommage, car au final, vous n'y jouez pas.

Comment pourrait-on faire ? Établir des tours ? »

3/4 Discipline positive : il ne veut pas faire ses devoirs

« Derrière cette attitude peut se cacher un besoin différent, aussi faut-il tout d'abord l'identifier, surtout si le refus de faire les devoirs est récurrent. Ce peut-être :

- Un sentiment d'incapacité, avec le fameux « je suis nulle ». Un des outils pourra alors être le « pas à pas » : on accompagne son enfant dans la réalisation des devoirs, on avance étape par étape, afin de la mettre en capacité.

- Un besoin d'attention : à travers ce refus de faire les devoirs, la petite fille demande de l'attention. On peut alors lui proposer un temps rien qu'à nous, après les devoirs.

© <https://www.magicmaman.com/mon-enfant-frappe-fait-des-caprices-les-solutions-de-la-discipline-positive,2006370,2218187.asp>

- La résistance, le besoin de se rebeller : les enfants savent que nous accordons beaucoup d'importance aux devoirs. En refusant de les faire, ils appuient sur un point sensible. Une solution peut-être de valider les émotions de l'enfant, avec ce type de phrase « c'est vrai, je ne peux pas te forcer à faire tes devoirs. Je comprends, moi aussi à ton âge, je n'aimais pas faire mes devoirs... »

4/4 Discipline positive : il fait un caprice au supermarché

« Une précision tout d'abord : c'est tout à fait normal qu'un enfant soit frustré ! Si c'est possible, on essaie de sortir de la situation, car agacée et préoccupée par ce que vont penser les personnes autour, on n'est pas en état de réagir avec raison. Si ce n'est pas possible, on peut tenter de rediriger l'attention de l'enfant, en lui confiant une petite responsabilité : tenir la liste des courses, éventuellement lui faire choisir un paquet de gâteaux, etc.

Si la situation est récurrente, on en parle avant de partir en courses au supermarché : « tu penses que tu peux venir avec moi ? regarde, voici la liste des courses, on va acheter cela, et rien que cela, d'accord ? »