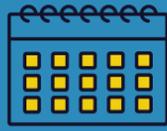


# Trucs et astuces du DIRED

quand on a les enfants à la maison et l'école à faire !

## Une vie quotidienne sereine

- Favoriser l'autonomie en responsabilisant peu à peu votre enfant  
*(choix des vêtements, participation à la vie quotidienne...)*
- Définir des temps pour chaque activité  
*(devoirs, activités, écrans, repas, sommeil...)*
- Faire un programme et décider d'horaires
- Mettre en place des rituels répétitifs qui rassurent



## Fixer des règles ensemble

- Ecrire des règles : comprises par tous, adaptées à l'âge et justes
- Prévoir et anticiper les règles en avance
- Formuler les consignes de façon positive, claire, et courte
- Etre d'accord et cohérent entre parents - L'adulte est un exemple



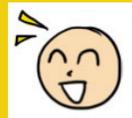
### COMPORTEMENT NON ADAPTE

Non respect de la consigne / bêtise



### COMPORTEMENT ADAPTE

Respect de la règle / consigne



### La sanction doit :

- Etre graduelle / progressive en fonction de l'action répétitive et de la gravité
- Avoir du sens et être juste, être comprise par l'enfant et en lien avec l'action commise  
*(Exemple: l'enfant renverse la poubelle, la sanction est : ramasser la poubelle et nettoyer les ordures tombées)*

"On ne sanctionne pas l'enfant pour ce qu'il est, mais pour ce qu'il fait"

### LES GRANDS INTERDITS :

Humiliation, atteinte physique, privation alimentaire, être dans l'excès.



### Valoriser c'est :

- Féliciter - remercier lors des bonnes actions et bons comportements
- Partager des moments de qualité ensemble (jeux, câlins, repas, discussions...)
- Discuter - s'intéresser à l'enfant - L'aider à se connaître  
*(Exemple: gestion des émotions)*
- Valoriser ses compétences, ses savoir-faire et connaissances, le responsabiliser et lui faire confiance
- Avoir des gestes doux = contacts non verbaux valorisants  
*(Exemples: main sur l'épaule, câlin, sourire...)*



## Alors comment faire ? - Outils

- Faire reformuler la consigne à l'enfant pour être sûr qu'il ait bien compris
- Planning et chronomètre pour gérer le quotidien
- Reprendre calmement avec l'enfant à la suite du conflit  
*(les raisons, les conséquences, les débordements)*
- Essayer de comprendre pourquoi l'enfant s'est comporté comme ça
- Hausser le ton en fonction de la gravité > plus c'est rare plus ça a un impact sur le comportement de l'enfant
- Afficher les règles pour qu'elles soient visibles et comprises par tous  
*(pictogrammes, images, dessins...)*

