

Eduquer avec fermeté et bienveillance

- Accueillir les émotions de l'enfant
- Aider à l'identification et à la verbalisation de ces émotions
- Offrir une sécurité affective (câlins, « je t'aime »)
- Proposer des choix pour guider l'action (au lieu de donner des ordres)
- Fixer des règles en collaboration et les rappeler (au lieu d'interdire)
- Décrire les actes et non la personne pour éviter l'étiquetage
- Partager et être responsable de ses propres émotions de parents au lieu d'accuser
- Confier des tâches à l'enfant et les faire évoluer en fonction de son développement
- Accentuer les points forts et réussites (au lieu de critiquer)
- Remarquer les forces de l'enfant
- Offrir la possibilité de réparer les erreurs (plutôt que de punir)
- Favoriser l'autonomie en lâchant prise et en faisant confiance (au lieu de sur-contrôler, sur-protéger et se substituer)
- Se connecter régulièrement par le contact physique, une attitude et un regard bienveillants
- Parler à un niveau de voix normal
- Dire ce que les enfants peuvent faire (au lieu d'interdire)
- Guider l'enfant vers la bonne action avec un geste ou un seul mot (minimalisme = confiance)
- Établir des rituels et des routines (et les afficher)
- Réserver à l'enfant un temps d'attention exclusif suffisant tous les jours
- Décrire les erreurs comme des étapes de l'apprentissage
- Favoriser le jeu et l'amusement
- Pratiquer la gratitude (« merci pour ceci »)
- Appliquer cette liste de conseils à soi (expression émotionnelle, bienveillance envers soi, voir les erreurs comme des opportunités d'apprendre,...)