DOIS-JE TOUJOURS LUI DEMANDER SON AVIS?

en colère ?

LES LIMITES, ÇA AIDE À RÉGLER LES COLÈRES & LES CONFLITS

J'AI PEUR QU'IL NE M'AIME PLUS ...

C'EST PARCE QU'ON L'AIME



Document rédigé par l'équipe des experts ObEP PACA tion et prise en charge du surpoids et de l'obésité pédiatriques sous la direction de Noëlle CORTAZA. Dr en psychologie



ObEP PACA OUEST

Hôpital de la Timone Enfants 264, rue Saint Pierre 13005 MARSEILLE **07 84 65 46 77**

www.obep-paca.com

ObEP PACA EST

Hôpital Pédiatrique CHU Lenval 57, avenue de la Californie 06 000 NICE

AVEC LE SOUTIEN DE







Hôpitaux Universitaires de Marseille hm

Agir pour l'enfance, pour le futur

LENVAL

e · Création oraphique & impression : R Créativ' & B1design.fr - Crédits photos : AdobeS





POURQUOI?

COMMENT?

LES DIFFÉRENTES RÈGLES 1

DES RÈGLES DE SÉCURITÉ

Ces règles protègent l'enfant.

Elles ne sont pas négociables et elles relèvent de l'interdit.

DES RÈGLES DE VIE SOCIALE

Ces règles permettent de vivre en communauté. Elles assurent le respect mutuel.

DES RÈGLES DE VIE FAMILIALE

Ces règles sont propres à chaque famille. Elles s'adaptent à l'âge des enfants.





- Pour le protéger, c'est un acte d'amour
- Pour que l'enfant trouve sa place auprès de l'adulte





L'enfant a besoin de règles pour comprendre :

- le monde qui l'entoure
- comment vivre avec les autres
- ce qui est attendu de lui



L'ENFANT EST UNE
PERSONNE À PART
ENTIÈRE qui peut
décider et choisir dans un
cadre défini par l'adulte.

Le parent est un guide qui apprendra petit à petit à l'enfant à faire ses choix, à renoncer et à accepter la frustration.

OMMENT POSER A SON ENFANT

CAPTER L'ATTENTION DE L'ENFANT

Poser les règles et limites :

- avec un ton ferme et clair, sans être menaçant
- avec un regard sérieux et assuré, en se mettant à sa hauteur
- dans un moment où l'enfant est calme et attentif

EXPLIQUER L'INTERDIT ET LE MAINTENIR

- Donner une explication courte et simple
- Rester ferme et maintenir l'interdit

L'enfant, même s'il n'en comprend pas le sens exact, sait qu'il y a une raison qui justifie l'interdit.

RÉPÉTER LES RÈGLES POUR LES INTÉGRER

VALORISER ET ENCOURAGER L'ENFANT LORSQU'IL SUIT LES RÈGLES

IL EST NORMAL QUE L'ENFANT PLEURE OU S'ÉNERVE EN RÉACTION À LA FRUSTRATION.



Mettre des mots pour montrer que vous comprenez ce qu'il ressent l'aide à mieux vivre ses émotions. « Je comprends ta tristesse ; je vois ta colère ... »