

A stylized graphic in the top left corner features a heart shape with a magnifying glass over it, all rendered in a light teal color against the dark teal background. The heart is partially enclosed by the magnifying glass's frame.

Conseils pour discuter avec votre enfant

Selon Hamilton Health Sciences



Partie 1

Expliquer clairement ce que vous attendez de l'enfant

- Nommer vos attentes à l'aide d'actions claires (p.ex., « Mets ton assiette dans le lave-vaisselle »).
- Éviter les demandes vagues (p.ex., « Sois sage »).
- Éviter de formuler une demande en utilisant une question au choix (p.ex., « Pourrais-tu aller chercher ça pour moi ? »).
- Se concentrer sur l'effort et non sur le résultat final.

Donner le bon exemple

- Enseigner et montrer aux enfants comment faire les choses.
- Ne pas s'attendre à ce qu'ils-elles apprennent les choses par eux-elles-mêmes.
- Suivre les étapes suivantes pour enseigner :
 - Montrer comment faire
 - Le faire ensemble
 - Regarder l'enfant faire
 - Puis laisser l'enfant le faire individuellement

Être cohérent·e et aller jusqu'au bout

- Éviter de changer de message, car cela peut créer de la confusion.
- Répéter si nécessaire.
- Donner de l'attention au comportement que l'on veut voir se manifester davantage.

Le saviez-vous ?

Les enfants ont besoin d'entendre le même message plusieurs fois avant qu'il ne devienne une habitude ou une routine.

Utiliser des supports visuels et des chronomètres

- Inscrire les attentes ou les règles de la maison sur un tableau.
- Utiliser des pictogrammes, des images ou des mots.
- Utiliser un minuteur pour aider l'enfant à prendre conscience du temps écoulé.

Le saviez-vous ?

Voir ou lire une information peut aider les enfants à se souvenir de 8 fois plus d'informations que de la dire.

A stylized graphic in the top left corner features a heart shape partially enclosed by a magnifying glass lens, with a curved line representing the handle or a path. The background is a solid teal color with faint, overlapping circular and curved lines.

Conseils pour discuter avec votre enfant

Selon Hamilton Health Sciences



Partie 2

Modifier vos attentes

- Adapter vos exigences et vos attentes aux besoins de l'enfant
- Accorder plus de soutien et de temps aux enfants pour qu'ils maîtrisent les compétences, en particulier à ceux-celles qui ont des problèmes de santé mentale.
- Penser au chemin qu'ils-elles ont parcouru et rester positif·ve.




Montrer que vous vous souciez des autres

- Montrer aux enfants que vous les écoutez.
- Réagir avec empathie, sans porter de jugement et en faisant preuve de compréhension.
- Montrer de l'intérêt en leur posant des questions sur leur vie quotidienne, leurs activités ou leurs amitiés.



Écouter activement

- 
- Écouter pour comprendre et non pour répondre.
 - Accorder toute son attention.
 - Ne pas interrompre ou donner des conseils.
 - Faire un signe de tête.

Ne pas intervenir depuis une autre pièce

- Parler à votre enfant en face à face.
- Éviter d'interagir à distance, car cela peut donner lieu à des interprétations erronées.
- Adaptez les interactions aux besoins de l'enfant (p.ex., le toucher physique, le soutien non verbal).