

Défi # 1

Félicitez votre enfant

Presque chaque jour, votre enfant apprend quelque chose de nouveau. Vous lui donnerez le goût de se surpasser davantage par vos bravos, vos applaudissements, vos mots d'encouragement ou simplement par vos sourires. Utilisez des expressions comme « Félicitation! », « Tu es un vrai champion! » ou « Super! ». **Votre enfant se sentira important, car vos comportements et vos réactions lui démontreront que vous êtes attentif à lui.** C'est une façon doublement efficace de développer son estime de soi.



Défi #2

Récompensez ses bons comportements

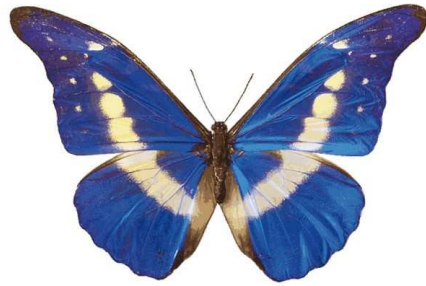
Le réflexe de noter les mauvais comportements est habituellement plus fort que pour les bons comportements. **Mais pour cultiver une image positive de lui-même, votre enfant a besoin de recevoir de la rétroaction positive sur ce qu'il fait de bon et de bien.** Vous pouvez le récompenser par des caresses, en lui disant : « Tu dois être fier de toi », en lui offrant une sortie dans un endroit qu'il affectionne, etc. Soyez attentif à ses réussites et à ses bons coups. Il sera encouragé à répéter ce bon comportement s'il voit qu'il est gagnant de le faire.



Défi #3

Laissez-le choisir

Avez-vous déjà compté le nombre d'ordre que vous donnez à votre enfant dans une journée? Votre enfant a besoin de développer son autonomie et il vous le démontre chaque fois qu'il vous dit non. **Pour faciliter cet apprentissage, offrez-lui des choix.** Par exemple, au lieu de lui dire : « Viens t'habiller », demandez-lui plutôt : « Veux-tu monter seul t'habiller ou préfères-tu que j'aie te chercher? ». Le matin, proposez-lui deux choix de tenue au lieu de lui imposer votre idée. **De cette façon, votre enfant aura l'impression de décider tout seul et exercera une nouvelle compétence : faire des choix.**



Défi #4

Transformez cinq ordres par jour en formules polies

Imaginez qu'on vous donne constamment des ordres sur un ton ferme et qui commande une obéissance immédiate. Vous vous sentirez probablement agressé. De la même façon, votre enfant, qui en reçoit un grand nombre chaque jour, finit probablement par se sentir agressé lui aussi. **En transformant les ordres en énoncés plus respectueux, vous aiderez votre enfant à les recevoir plus positivement et vous développerez avec lui des relations plus harmonieuses.** Par exemple, au lieu de dire : « Es-tu prêt à venir déjeuner? », « Le déjeuner est prêt » ou encore : « Est-ce que tu peux venir déjeuner s'il te plaît? ».



Défi #5

Laissez-le prendre des décisions

En vieillissant, votre enfant exprime de plus en plus le désir de prendre ses propres décisions. **Vous aidez votre enfant à développer son autonomie et son sentiment de compétence en lui démontrant que son avis compte et que vous lui faites confiance.**

Laissez-le décider des vêtements qu'il portera pour la journée, de la collation qu'il prendra ou du moment où il accomplira une tâche. **Pour l'aider à faire des choix judicieux, donnez à votre enfant des balises ou des objectifs clairs.** Par exemple, pour la collation, il doit choisir des aliments santé, pour ses vêtements, il doit choisir des couleurs qui s'agencent bien ensemble et qui correspondent à la température du jour. Ce sera plus facile pour votre enfant de respecter les balises établies que les choix que vous faites pour lui.



Défi #6

Portez intérêt à ces histoires

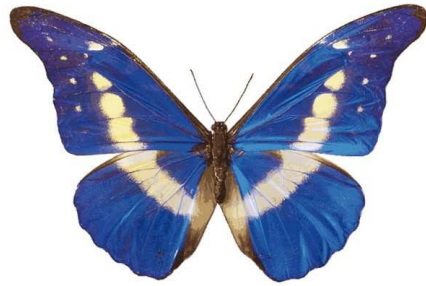
Votre enfant déborde d'imagination et confond parfois la réalité avec ses fantasmes. Être à l'écoute de ce qu'il raconte, c'est être à l'écoute de la réalité de votre enfant. Il exprime beaucoup de vécu par ses jeux et les histoires qu'il raconte. **Posez-lui des questions et encouragez-le à élaborer ses récits, à donner des détails. Cela vous renseignera sur ses préoccupations et sur ses désirs.** Si ses histoires lui font peur, vous pouvez l'aider en le prenant au sérieux et en l'encourageant à chasser lui-même l'objet de ses peurs.



Défi #7

Observez ses comportements non verbaux

Ne s'exprimant pas encore bien verbalement, votre enfant traduit naturellement ses états d'âme par ses comportements non verbaux. Par exemple, il exprime peut-être sa fatigue par son agitation. De la même façon, l'anxiété qui prend parfois place à cause de la tension qui règne entre ses parents peut s'exprimer par sa méchanceté envers son petit frère. Un mal de ventre peut cacher un besoin d'affection. **C'est en observant attentivement et régulièrement les comportements de votre enfant que vous décoderez avec plus de facilité qu'il exprime de cette façon.**



Défi #8

Distinguez les désirs des besoins

Un enfant a beaucoup de facilité à exprimer ses nombreux désirs et les confond souvent avec des besoins auxquels il faut répondre immédiatement. Comme parent, votre rôle n'est évidemment pas de répondre à tous ses désirs. Vous l'aidez à s'en défaire graduellement en les reconnaissant. **Un enfant qui se sent entendu et reconnu dans l'expression de son désir le ressent déjà moins fortement. Vous pouvez aussi lui apprendre à distinguer ses désirs de ses besoins.** Par exemple, jouer est un besoin, mais il est possible de répondre à ce besoin de plusieurs façons (par exemple, l'enfant peut s'amuser avec un jouet mais aussi avec une boîte de carton). Vous pourriez aussi dresser avec lui une liste de désirs parmi lesquels il pourra choisir lorsqu'il mérite un privilège.



Défi #9

Accordez-lui sa dose d'attention

Pour se développer, votre enfant a besoin de votre attention. La quantité d'attention dont votre enfant a besoin varie selon sa personnalité et les événements extérieurs. Votre enfant ne manquera pas de vous faire savoir qu'il n'a pas eu sa dose d'attention, alors il vaut mieux payer d'avance la facture d'attention de votre enfant plutôt que de payer des intérêts en acquittant vos dettes. **Pour ce faire, il suffit d'accorder une oreille attentive à ce qu'il raconte, un regard lorsqu'il exécute une pirouette pour vous impressionner, une surprise, des mots tendres, une caresse ou encore du temps pour faire une activité avec lui.**



Défi #10

Accueillez-le lorsqu'il est en colère

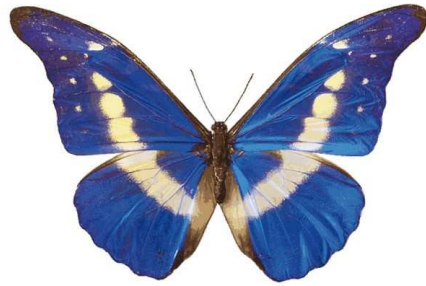
Votre enfant a surtout besoin d'être entendu dans ce qu'il vit. Il peut être particulièrement difficile d'accueillir les émotions de l'enfant lorsqu'il tente de vous blesser (en boudant, en tentant de vous rendre jaloux, etc.). En lui répondant par la même attitude, vous lui apprendrez à devenir de plus en plus blessant envers les autres. [La meilleure façon de réagir et de chercher à découvrir les sentiments qui se cachent derrière son comportement](#) : « Tu es fâché parce que je ne veux pas que tu sortes jouer dehors tout seul? Je vois bien que c'est difficile pour toi que je te dise non ». Ensuite, expliquez-lui les raisons de votre refus : « Lorsque c'est possible, je peux te laisser décider, mais maintenant, ta sécurité et ton bien-être sont trop importants, je ne peux pas te donner la permission ».



Défi # 11

Soyez attentif à votre attitude non verbale

Accompagnez vos mots positifs d'un sourire, d'un regard, d'une intonation ou d'une énergie particulière pour leur donner de la valeur aux yeux de votre enfant. Le message non verbal parle toujours plus fort que le message verbal. Ainsi, les mots « je t'aime » prononcés d'une voix lasse et les yeux fixés sur la télévision seront entendus négativement par votre enfant. **Assurez-vous d'accompagner vos mots d'amour par une expression et une attitude qui traduisent bien ce que vous ressentez, afin qu'ils soient bien reçus par votre enfant.**



Défi #12

Communiquez votre amour par le toucher

Le toucher est indispensable à la santé et au développement de votre enfant. **En prenant votre enfant dans vos bras, en le caressant, en le cajolant, en le chatouillant ou en le câlinant, vous enregistrez dans sa mémoire des moments qui parlent de votre amour pour lui.** Faites-le aussi souvent qu'il vous en donne l'occasion (ou créez vous-même les occasions) et assurez-vous que ces moments soient empreints de bonté, d'amour et de respect.



Défi # 13

Reflétez ses émotions

Exercez-vous à reconnaître et à refléter les émotions de votre enfant. Ce faisant, **vous apprendrez à mieux le connaître, tout en l'aidant à mieux se connaître lui aussi.** Pour débiter, vous pourriez choisir des situations où vos propres émotions ne sont pas trop impliquées. Prenons l'exemple d'un enfant qui revient à la maison après s'être disputé avec un ami. Après l'avoir laissé raconter ce qui le tracasse, reprenez l'essentiel de ce qu'il a dit en nommant son émotion et vérifiez auprès de l'enfant si vous avez vu juste : « Tu es en colère parce que ton ami n'a pas voulu te prêter son jouet, c'est ça? ».



Défi #14

Encouragez-le lors des difficultés

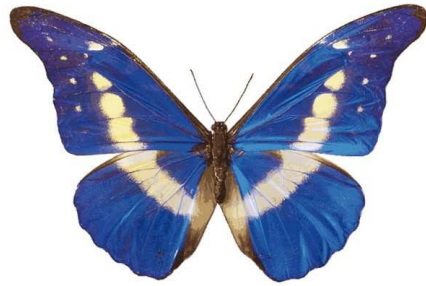
Des gestes simples et automatiques pour vous peuvent représenter de vrais défis pour votre enfant lorsqu'il apprend à les faire pour la première fois. Lorsque vous lui dites : « Voyons, c'est facile! Regarde, tu n'as qu'à faire comme ça », vous lui envoyez le message qu'il n'est pas très bon puisqu'il ne réussit pas du premier coup. Par contre, **votre enfant fera des apprentissages plus positifs si vous reconnaissez ses difficultés et l'encouragez** en lui disant : « Pour moi aussi, c'était difficile la première fois. En te pratiquant bien, tu deviendras meilleur et ça deviendra facile pour toi aussi ».



Défi # 15

Jouez avec votre enfant

Retombez en enfance! C'est une façon simple de manifester à votre enfant que vous l'aimez et qu'il est assez important à vos yeux pour que vous lui accordiez du temps. **Pour en retirer tous les bienfaits, oubliez vos soucis et entrez véritablement dans l'univers du jeu avec votre enfant.** N'hésitez pas à faire des folies, à rire sans retenue ou à inventer avec lui de nouveaux jeux. Le plaisir que vous en retirerez se fera sentir autant sur votre bien-être que sur celui de votre enfant.



Défi #16

Apprenez-lui à faire des choses par lui-même

Toute personne, enfant ou adulte, a besoin d'être reconnue, particulièrement par les personnes significatives pour elle. Par contre, ce besoin sera moins important si la personne a développé une bonne estime de soi. **Apprenez à votre enfant à faire les choses pour lui plutôt que pour vous.** Lorsque vous félicitez votre enfant, dites : « Tu dois être fier de toi » plutôt que : « Je suis fier de toi ». Vous pouvez aussi utiliser les deux formules, mais n'oubliez surtout pas la première, car elle permettra à votre enfant de développer son estime de soi et cela le rendra moins dépendant de la reconnaissance des autres pour apprécier ce qu'il fait.



Défi # 17

Confiez-lui des tâches simples

Vous accomplissez de nombreuses tâches pour votre enfant, le plus souvent parce que c'est plus rapide ou parce que vous croyez qu'il est encore trop petit pour le faire lui-même. Permettez-lui plutôt de réaliser lui-même certaines tâches simples. **En faisant confiance à ses capacités et en faisant preuve de patience devant ses premiers essais, vous lui donnez l'occasion de se développer et d'acquérir de nouvelles habiletés, tout en l'aidant à développer sa confiance en lui-même.** Ainsi, il pourrait faire son lit, choisir ses vêtements, se brosser les dents, ranger ses jouets, s'habiller pour l'extérieur, préparer son déjeuner, prendre son bain seul, mettre ses vêtements au lavage, etc.



Défi # 18

Apprenez-lui qu'il est normal de faire des erreurs

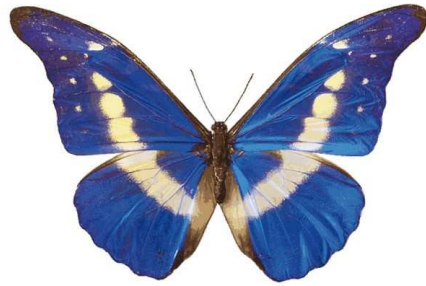
Il peut être frustrant pour votre enfant de ne pas réussir du premier coup. Le danger, c'est qu'il se dévalorise en exigeant trop de lui-même. **Vous pouvez l'aider en étant humble lorsque vous faites des erreurs et en restant calme et compréhensif devant les siennes.** Par exemple, si votre enfant a renversé du jus en tentant de s'en verser un verre, vous pouvez lui dire : « Moi aussi, ça m'arrive, de faire des dégâts. C'est normal de ne pas toujours y arriver comme on le voudrait ». L'important, c'est de réparer son erreur et d'essayer de faire mieux la prochaine fois.



Défi # 19

Accordez-lui le droit d'être en colère

Une émotion exprimée est toujours préférable à celle qui est réprimée. La colère, même si elle peut être difficile à recevoir, est tout de même légitime. Il nous arrive à tous de nous fâcher. Cela vous aide-t-il lorsque quelqu'un vous demande agressivement de vous calmer? Non. L'enfant n'est pas différent. Pour lui comme pour vous, se sentir accueilli et légitimé dans son émotion permet d'éviter d'amplifier la situation. **Dites-lui que vous comprenez qu'il est fâché, que vous reconnaissez qu'il peut être en colère. Aidez-le à nommer son émotion de la manière la plus juste possible.**



Défi #20

Trouvez ensemble des solutions de rechange à la violence

Lors d'un moment calme avec votre enfant, il peut être intéressant de l'aider à trouver ses propres solutions de rechange pour éviter la violence quand il exprime sa peine, sa déception ou sa colère. Mais lorsqu'il vit une situation difficile, assurez-vous qu'il est en état de vous écouter et proposez-lui de prendre de bonnes respirations pour se calmer. Puis, aidez-le à trouver les mots pour exprimer ce qui ne va pas. Donnez l'exemple : n'utilisez jamais la violence, prenez le temps de vous calmer avant d'agir, exprimez ce que vous ressentez, etc. Ensuite, **enseignez-lui que seule l'expression verbale et respectueuse est tolérée à la maison et donnez-lui des mots pour lui permettre de s'exprimer.** Finalement assurez-vous de lui accorder votre attention lorsqu'il met ces enseignements en pratique.



Défi #21

Communiquez clairement vos limites

Les enfants peuvent être particulièrement habiles pour faire plier les parents et obtenir ce qu'ils veulent. Pour ce faire, ils utilisent fréquemment une corde sensible efficace : notre désir de plaire à notre enfant. Par contre, pour aider votre enfant à se développer et à apprendre à accepter les nombreuses contraintes du monde qui l'entoure, **vous devez établir clairement vos limites et les maintenir, tout en vous assurant qu'elles soient bien comprises par votre enfant.** Vous pourriez utiliser des expressions comme : « Attention, tu approches de la limite ».



Défi #22

Utilisez les conséquences indirectes pour le punir

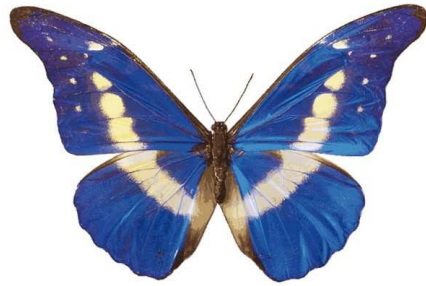
En public, votre enfant sait que vous ne réagissez pas de la même façon qu'à la maison. Il peut ainsi abuser de la situation et en profiter pour déroger aux règles habituelles. Pour éviter cela, **établissez des règles claires en utilisant les conséquences indirectes**. Par exemple, avant d'aller visiter des amis, informez votre enfant de la conséquence que vous appliquerez s'il ne respecte pas les règles de conduite habituelles. Si, par la suite, votre enfant est impoli, par exemple, vous pourriez lui dire : « Tu n'as pas respecté notre entente : je devrai t'enlever tes blocs pour la journée de demain ». Ensuite, appliquez la règle sans ajouter de blâmes, qui feraient que l'humilier.



Défi #23

Appliquez des conséquences logiques

Ce type de punition est généralement plus facile à comprendre par l'enfant et aura ainsi plus d'effet sur le comportement de l'enfant que de vagues menaces. **Pour que cette punition soit efficace, la conséquence doit être appliquée sans délai.** Par exemple, si votre enfant ne ramasse pas ses jouets, au lieu de lui dire : « Tu ne joueras plus jamais avec tes jouets, tu n'es jamais capable de les ramasser », réagissez plutôt avec calme en lui confisquant tout simplement ses jouets pour quelques heures. Vous conserverez votre crédibilité ainsi que sa dignité et vous donnerez l'exemple en vous maîtrisant.



Défi #24

Annoncez des sanctions réalistes et réalisables

Sous le coup de la colère, nous prononçons parfois des mots qui dépassent notre pensée, par exemple : « Tu es vraiment incapable de comprendre quoi que ce soit » ou « Si c'est comme ça que tu me remercies, je ne te ferai plus jamais plaisir ». **Dans ces moments-là, avant de parler, respirez, retirez-vous au besoin et réfléchissez à la meilleure façon d'intervenir.** Ainsi, vous éviterez que vos sanctions perdent toute crédibilité auprès de votre enfant parce qu'elles sont exagérées ou impossible à appliquer.



Défi #25

Laissez-le assumer les conséquences de ses gestes

Comme parent, nous avons le réflexe d'intervenir et d'appliquer des punitions. **Par contre, dans bien des situations, l'enfant est généralement puni de ses mauvais comportements par des conséquences qui sont souvent bien plus efficaces qu'une intervention de votre part.** Évidemment, vous devez toujours vous assurer que sa sécurité n'est pas mise en danger. Par exemple, si votre enfant brise ses crayons dans un excès de colère, vous n'avez qu'à ne pas les remplacer. Si votre enfant se lève en retard et manque son autobus, il aura lui-même à s'expliquer auprès de son professeur.



Défi #26

Ignorez-le activement lorsqu'il fait une crise

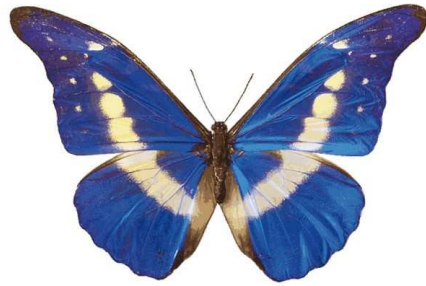
Plusieurs jeunes enfants acceptent difficilement de se faire dire non. Par leurs cris, leurs pleurs et leurs excès de colère, ces enfants veulent avoir le dernier mot. C'est une lutte de pouvoir qu'ils déclenchent. Mais une bataille, cela se mène à deux. Si un des joueurs décide de ne pas participer, la bataille n'a plus de sens. **Donc, si votre enfant fait une crise, ignorez-le complètement et ne lui accordez aucun intérêt.** Il comprendra qu'il est seul à se battre et il changera de comportement.



Défi #27

Calmez-vous avant de punir

Les excès de colère de votre enfant sont irritants et dérangementants. Pourquoi en serait-il autrement pour les vôtres? Votre enfant apprend d'abord par votre exemple. Pour lui apprendre à maîtriser ses émotions, **donnez l'exemple en vous exprimant calmement mais fermement et en évitant de dire des mots qui dépassent votre pensée**, comme : « Je ne te donnerai plus jamais rien » ou « je ne t'inviterai plus jamais au restaurant ». Vous savez très bien que c'est faux et votre enfant le sait aussi. Prenez plutôt une bonne respiration, comptez mentalement jusqu'à 10 et, ensuite, informez-le de la conséquence de son comportement. S'il le faut, n'hésitez pas à vous retirer quelques minutes.



Défi #28

Faites un bilan quotidien de ses apprentissages

Un enfant fait de nombreux apprentissages durant une journée par ses jeux, ses essais et erreurs, les situations qu'il vit et ses mauvais coups aussi. Le soir, votre enfant est calme. C'est le moment idéal pour lui demander ce qu'il a appris. **Encouragez-le en lui rappelant les évènements marquants de la journée et en insistant sur le fait que tous ses apprentissages le font grandir et devenir une meilleure personne.** C'est une excellente façon de développer son estime de soi. Mais pour que cette technique ait tout son effet, il faut mettre l'accent sur les apprentissages et non sur les erreurs.



Défi #29

Critiquez son comportement, non sa personne

Sous le coup de la colère, on fait souvent des reproches : « Mais qu'est-ce qui te prend? Il n'y a jamais rien qui entre dans ta petite tête? ». Réagir ainsi risque d'humilier votre enfant et d'affecter son estime personnelle. **Distinguez le comportement fautif de la personne qui l'a fait. C'est le comportement que vous voulez corriger et non votre enfant dans ce qu'il est.** Pour vous assurer qu'il apprenne réellement de ses erreurs, parlez-lui de son comportement : « Tu n'as pas ramassé tes jouets » ou « Il est impoli de parler de cette façon ». L'enfant apprend que ce n'est pas lui qui n'est pas correct, mais bien le geste qu'il a posé. Il est plus facile pour lui de changer ce qu'il fait que de changer ce qu'il est.



Défi #30

Communiquez clairement et brièvement vos réprimandes

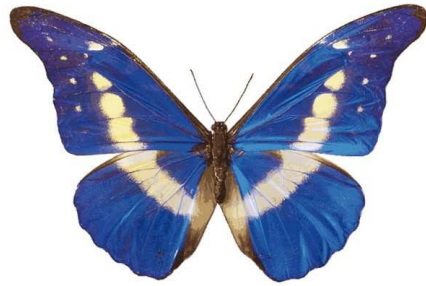
Lorsque vous êtes en colère contre votre enfant, vous déversez parfois un flot de paroles sur lui : « Ce n'est pas bien du tout. Tu n'es qu'un écervelé. Tu as intérêt à te tenir tranquille. Il y a d'autres personnes que toi dans cette maison qui n'ont pas besoin de se faire casser les oreilles de cette façon, etc. », Qu'est-ce que votre enfant retiendra de ce cafouillis? **Il est préférable de lui expliquer clairement et brièvement (une dizaine de mot tout au plus) ce que vous attendez de lui** : « Tout ce bruit nous dérange, choisis un jeu plus calme ». Votre enfant sait alors exactement ce qu'il a à faire pour corriger son comportement.



Défi #31

Refusez d'argumenter

Votre enfant tentera par tous les moyens d'obtenir ce qu'il veut et il peut s'avérer un féroce négociateur. Pour éviter les « mais maman! » à répétition, **expliquez-lui qu'il doit respecter un « non » et que vous refusez de discuter.** Dites-lui que vous appliquerez la règle : un, deux, pénalité. Par exemple : « Tu ne peux pas avoir de bonbons, tu as eu suffisamment de sucreries aujourd'hui », « J'en veux encore! », « Un, deux, pénalité », Mais maman! », « Un », « Mais pourquoi? », « Deux », S'il te plaît! », « Pénalité, va dans ta chambre ». Votre enfant comprendra rapidement qu'il ne gagnera plus rien en argumentant ainsi et il cessera son manège. Vous pouvez utiliser cet outil pour le bain, les devoirs, le dodo, etc.



Défi #32

Donnez l'exemple

Votre enfant est le miroir de ce que vous êtes. L'imitation est un de ses moyens naturels d'apprentissage. Ainsi, pour vous assurer que votre enfant ait de bons comportements, donnez d'abord l'exemple. Ce sera plus efficace que n'importe quel sermon. Par exemple, quel message retiendra votre enfant si vous lui criez : « Arrête de crier et calme-toi! ». **Le message transmis par vos attitudes et vos comportements est beaucoup plus puissant que les mots.** Donnez-vous des défis : soyez plus patient, surveillez votre langage, mangez bien. Vous deviendrez un meilleur modèle pour votre enfant.



Défi #33

Regardez-le dans les yeux

Lorsque votre enfant vous parle, regardez-le dans les yeux. Ce geste tout simple à une grande importance pour votre enfant. D'abord, cela lui permettra de se sentir réellement entendu. De plus, il sentira qu'il a suffisamment de valeur pour que vous lui accordiez votre attention. Enfin, votre enfant, comme toute autre personne, transmet plusieurs messages par son comportement non verbal. **En l'observant, vous avez plus de chances de comprendre le vrai message qui se cache derrière les mots qu'il exprime.**



Défi #34

En public, signalez discrètement ses erreurs

Vous n'aimez probablement pas qu'on vous fasse des reproches lorsque vous êtes en présence d'autres personnes. Pour votre enfant, c'est la même chose. Même s'il est plus petit et qu'il fait plus souvent des erreurs, ce ne sont pas des raisons pour l'humilier. **Soyez sensible à ses sentiments et préservez son estime personnelle en le traitant avec respect et considération.** Vous pourriez vous entendre avec lui sur certains gestes discrets que vous pouvez faire pour le rappeler à l'ordre, en prenant bien soin d'expliquer pourquoi vous agissez ainsi.

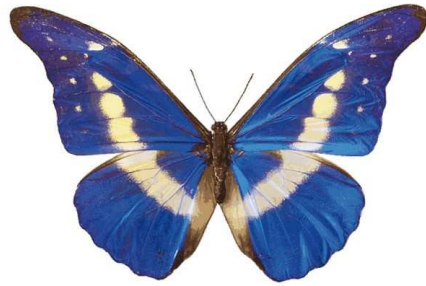


Défi #35

Impliquez-le dans son éducation

Comme parent, vous êtes parfois à bout de ressources pour intervenir quand votre enfant éprouve des difficultés à assumer seul ses responsabilités, comme faire son lit ou ranger lui-même ses jouets. Économisez vos énergies en profitant de l'imagination débordante de votre enfant pour le faire participer à son éducation.

Demandez-lui son opinion sur la façon dont vous pourriez l'aider à développer une habileté ou à corriger un mauvais comportement. Vous pourriez être surpris des bonnes solutions qu'il saura vous proposer.



Défi #36

Prenez congé d'éducation

Tout parent, à un moment ou à un autre, se trouve débordé ou écrasé par le poids de la fatigue. Dans ces situations, la moindre contrariété risque de faire exploser et, paradoxalement, de vous vider du peu d'énergie qu'il vous reste. **Dans ces moments, pour votre bénéfice et celui de votre enfant, prenez donc congé d'éducation.** Le seul élément sur lequel vous ne devez jamais baisser la garde est la sécurité de votre enfant. Pour le reste (les jouets qui traînent, les conflits anodins...), reportez simplement à plus tard l'éducation de votre enfant. En effet, il vaut mieux laisser les jouets traîner que prononcer des paroles que vous regretterez.



Défi #37

Ayez un ton ferme, résolu
et énergique

Lorsque vous donnez des consignes à votre enfant, votre ton de voix parle plus fort que vos paroles. En demandant doucement à votre enfant de cesser de jeter ses jouets par terre, vous risquez de ne pas être pris au sérieux. Votre enfant comprendra que votre patience est infinie. Ainsi, il maintiendra son comportement jusqu'à ce que votre intonation lui signifie que vous en avez assez. Il ne s'agit pas de devenir agressif ni de crier, mais d'être pris au sérieux. **Exercez-vous à être affirmatif et déterminé.**



Défi #38

Soyez créatif lors des conflits

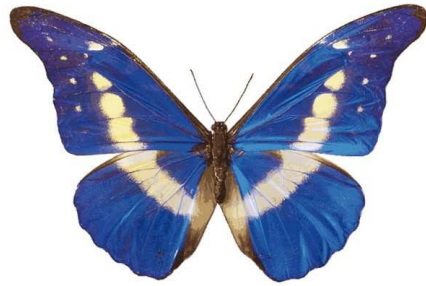
Pour désamorcer un conflit entre deux enfants, surprenez-les en utilisant un mot inconnu d'eux. Ayez en mémoire quelques mots de vocabulaire que vos enfants ne connaissent pas. Par exemple, lorsque vous devez intervenir lors d'une dispute entre eux, alors que vos enfants se lancent toutes sortes d'insultes, vous pourriez leur dire : « Vous auriez intérêt à suivre l'exemple de l'ornithorynque! ». Vos enfants en seront interloqués et vous aurez réussi à détourner leur attention et peut-être même à leur faire oublier l'objet de leur discorde. De la même façon, vous pourriez utiliser un ton spécial, parler en chantonnant ou faire un geste inusité!



Défi #39

Créez une ambiance pour l'apaiser

Cela peut être utile avant le coucher, pendant un repas ou encore lorsque votre enfant est surexcité. Vous pouvez utiliser des sons de la nature, le bruit des vagues, etc. Faites jouer cette musique au moment choisi. Pour vous assurer que votre enfant y porte attention, demandez-lui d'identifier les sons qu'il entend. **L'exercice le forcera à être plus à l'écoute et à laisser entrer la musique en lui, ce qui le calmera.** Vous pouvez expérimenter différentes musiques et utiliser celle qui a l'effet le plus calmant sur votre enfant.



Défi #40

Utilisez le « sac à mandats »

Voici une façon amusante et efficace de développer le sens des responsabilités de votre enfant. **Disposez dans un sac des bouts de papier sur lesquels sont inscrites toutes les tâches pouvant être réalisées par votre enfant.** Incluez-y des devoirs, amusants, comme faire la danse des canards, imiter un pingouin, faire une culbute, etc. Au moment choisi, votre enfant pige trois papiers et réalise ses mandats un à un dans le délai inscrit sur les notes. Bientôt, vous l'entendrez vous demander de sortir votre sac.



Défi #41

Laissez-vous émerveiller par votre enfant

Votre enfant est unique au monde et il grandit très vite. Malheureusement, votre rythme de vie peut vous empêcher d'être attentif à toutes les merveilles qu'il réalise. **Permettez-vous de ralentir le rythme en prenant le temps de le regarder vivre tout simplement et découvrez qui il est en train de devenir.** Apprenez à le connaître et à l'admirer pour ce qu'il est, découvrez ces rêves, soyez attentif à ses goûts et à ses opinions. C'est également une façon toute simple de lui manifester votre amour.



Défi #42

Évitez de chercher le coupable lors des conflits

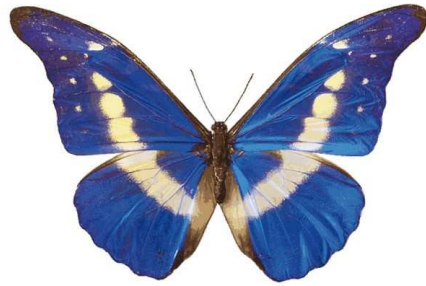
Lors d'un conflit entre vos enfants, demandez-leur : « Qu'est-ce qui ne va pas? ». Cela indiquera à vos enfants que vous ne voulez pas prendre parti pour l'un ou l'autre. C'est habituellement ce qu'ils recherchent lorsqu'ils veulent que vous interveniez. Vous évitez ainsi de chercher un gagnant et un perdant et de faire en sorte que le perdant s'assure de gagner la prochaine fois. [Permettez plutôt à chacun d'exposer sa version des faits, sans chercher à trouver un coupable. Ensuite, demandez-leur de proposer leurs propres solutions à ce conflit.](#)



Défi #43

Utilisez la méthode du perroquet

Lorsque vos enfants veulent que vous preniez parti dans leur dispute, répétez simplement, de façon neutre, les arguments de chacun : « Charles, ta sœur dit que tu l'as bousculée », « Catherine, ton frère dit que c'est toi qui as commencé ». De cette façon, vous accordez à chacun la même dose d'attention, tout en évitant de régler le conflit à leur place. Ils réaliseront qu'ils ne peuvent pas compter sur votre intervention et qu'ils devront résoudre eux-mêmes leur conflit. Cette technique simple permettra à vos enfants de développer des méthodes plus responsables pour réussir à s'entendre.



Défi #44

Montrez de l'intérêt pour ses activités

Lors du repas du soir, **accordez du temps à votre enfant pour qu'il partage avec vous les événements marquants de sa journée.** Demandez-lui par exemple : « Qu'est-ce que tu as fait de plus amusant aujourd'hui? » ou encore : « Quelle est la meilleure chose qui te soit arrivée aujourd'hui? ». Intéressez-vous à ce qu'il vit, aux activités qui occupent ses journées, à ses découvertes et ses réalisations. C'est une façon simple de lui dire que vous l'aimez et qu'il est important à vos yeux.



Défi #45

Profitez de sa présence

Pendant une journée cette semaine, oubliez votre rôle de parent et centrez-vous uniquement sur le plaisir d'être avec votre enfant. Profitez-en pour vous accorder toutes sortes de petits plaisirs habituellement défendus, pour pratiquer une activité que vous aimez tous les deux, pour vous amusez comme un enfant avec votre enfant, etc. **Oubliez les tracas du quotidien et profitez de la vie!** Faites les fous, émerveillez-vous avec lui devant les beautés de la nature, prélasssez-vous en pyjama! Cela vous fera du bien et à lui aussi.



Défi #46

Fixez-vous un défi familial

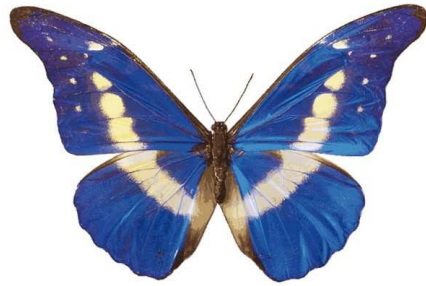
Imaginez un défi que tous les membres de la famille peuvent relever et donnez-vous le mandat de le réaliser. Tous doivent participer, les parents également. Par exemple, vous pourriez choisir de passer une semaine sans bonbon, sans mauvais mot ou sans télévision. Tout un défi! Vous pourriez aussi décider de porter une attention particulière à la propreté, de privilégier une alimentation saine ou de ne formuler que des commentaires positifs pendant toute la semaine!



Défi #47

Planifiez un grand projet familial

Les grands projets favorisent la complicité et l'entraide entre les membres d'une famille. Cette semaine, planifiez un grand projet à réaliser en famille. Il peut s'agir d'une sortie spéciale, d'un voyage, d'une construction, d'une fête ou de tout autre projet auquel tous peuvent participer activement. Pourquoi ne pas réaménager une pièce de la maison ou préparer un spectacle à présenter devant la parenté? Quel que soit votre choix, assurez-vous que chaque membre de la famille se sente impliqué et valorisé.



Défi #48

Sortez de l'ordinaire

Rompez la routine et instaurez certains changements dans votre vie quotidienne. Changez de place à table, échangez les rôles pour certaines tâches domestiques, faites les choses différemment. **Osez essayer de nouvelles activités et n'ayez pas peur d'expérimenter. Ajouter un brin de folie et de créativité dans vos journées.** Faites participer votre enfant en lui demandant ses suggestions pour rafraîchir la vie familiale. Cela favorisera le développement de sa créativité et de sa capacité d'adaptation. Profitez-en pour mettre la collaboration de vos enfants à l'avant-plan et ainsi leur signifier votre confiance en leurs capacités.



Défi #49

Stimulez son imaginaire

La création artistique représente un lieu privilégié d'expression de soi et de stimulation intellectuelle. Encouragez votre enfant à réaliser une œuvre artistique, musicale ou littéraire, Écrivez avec lui une pièce de théâtre, une histoire, un poème... Créez un collage, des costumes ou un album de photos.

Découvrez une autre facette de sa personnalité en le laissant libre de s'exprimer sans contrainte. Vous pourriez être surpris de tout ce que recèle son monde imaginaire!



Défi #50

Impliquez-le dans une de vos activités

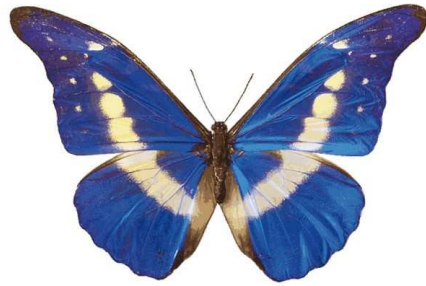
En tant que parent, vous avez vos propres tâches, vos activités, vos loisirs... Choisissez une activité dans laquelle vous impliquerez plus étroitement votre enfant. **Montrez-lui ce que vous faites, sollicitez sa collaboration et amenez-le à acquérir de nouvelles compétences.** Vous pourriez par exemple, l'impliquer dans la confection des repas, l'engager comme assistant lorsque vous faites le changement d'huile de votre voiture, l'amener jouer au tennis, lui expliquer les rudiments du jardinage, lui faire visiter votre lieu de travail, etc. **Créez des occasions d'enrichir votre complicité et de vivre de beaux moments de partage.**



Défi #51

Valorisez l'être plutôt que le paraître

Nous vivons dans une société où l'avoir et le paraître sont valorisés au détriment de l'être. Dans ce contexte, nous accordons souvent trop d'importance à l'opinion des autres. Ceci est vrai aussi lorsqu'il s'agit de l'image que votre enfant projette en public. **Un des plus beaux cadeaux à faire à votre enfant pour le développement de son estime de soi, c'est de lui démontrer que ce qu'il est a plus de valeur que ce que pensent les autres.** Il est vrai que votre enfant a certaines réactions qui peuvent gêner : il s'exclame dans un magasin, il oublie de dire merci ou il tient à s'habiller de façon non conventionnelle... **Permettez-lui d'être lui-même et non ce que les autres attendent de lui.**



Défi #52

Changez de moyen d'intervention

Convaincu que votre méthode est la meilleure, vous la répétez sans cesse jusqu'à ce que vous obteniez le résultat attendu. Pourtant, aussi bonne que puisse être une méthode d'intervention, aussi logique que puisse être un truc, aussi intéressant que puisse être n'importe lequel de ces 52 défis d'éducation, si vous n'obtenez pas de résultat avec votre enfant, changez de moyen. Rappelez-vous que votre enfant est unique et que le contexte qui nécessite votre intervention l'est tout autant. **Si le moyen utilisé ne donne pas les résultats que vous escomptez, c'est probablement parce qu'il ne répond pas aux besoins de votre enfant ou parce qu'il est inapproprié.**