

8 cartes outils de
discipline positive à
découvrir (Jane Nelsen)

SE CENTRER SUR LES SOLUTIONS

Chercher des solutions plutôt que des coupables.

1. Identifier le problème
2. Réfléchir ensemble à toutes les solutions possibles
3. Choisir une solution qui convienne à tout le monde
4. Essayer cette solution pendant une semaine
5. A la fin de la semaine évaluer l'efficacité de ce qui a été mis en place. Si le résultat n'est pas concluant recommencer l'exercice..

CONTROLLER SON PROPRE COMPORTEMENT

L'exemple est le meilleur enseignement.

1. Comment s'attendre à ce que l'enfant contrôle son comportement, si l'adulte ne contrôle pas le sien ?
2. Créer son propre espace de " temps de pause " et prévenir son enfant quand on a besoin de l'utiliser.
3. Si on ne peut pas s'isoler, compter jusqu'à 10 ou prendre de grandes respirations..
4. Lorsque l'on fait une erreur, demander pardon à son enfant.

LES 3 R DE LA REPARATION

Faire une erreur n'a pas d'importance, c'est ce que nous en faisons qui compte.

Suivre ces étapes **après** avoir pris un temps de pause

1. **Reconnaître** l'erreur avec un sentiment de responsabilité plutôt que de culpabilité.
2. **Réconcilier** en demandant pardon. Les enfants sont plus indulgents qu'on ne le pense.
3. **Résoudre** le problème en cherchant ensemble une solution respectueuse.

DISTRAIRE ET REDIRIGER

**Plutôt que de dire “ ne fais pas “,
rediriger avec un “ fais “.**

1. Détourner l'attention de l'enfant de la télécommande de la télévision par exemple et la rediriger en disant “ *Tu peux jouer avec tes cubes* “.
2. Distraire l'enfant en devenant “ le monstre qui chatouille “.
3. Prendre l'enfant par la main et l'orienter vers une autre activité.
4. Donner à l'enfant un minuteur pour qu'il puisse lui-même dire quand c'est l'heure de partir au parc.

ECOUTER AVANT D'ÊTRE ENTENDU

Les enfants écoutent lorsqu'ils ont le sentiment d'avoir été écoutés.

1. Être attentif au nombre de fois où nous interrompons, expliquons, justifions, faisons la morale ou donnons un ordre lorsque notre enfant essaie de nous parler.
2. S'arrêter et écouter. Poser des questions telles que "*Peux-tu me donner un exemple ? Y a-t-il autre chose ?*".
3. Lorsque l'enfant a fini, lui demander s'il est prêt à nous écouter.
4. Après avoir partagé, se concentrer sur une solution qui fonctionne pour chacun.

ENCOURAGER PLUTÔT QUE COMPLIMENTER

Renforcer le référentiel interne plutôt que la dépendance aux autres.

L'encouragement favorise l'auto-évaluation. Le compliment enferme les enfants dans la dépendance de l'approbation.

Exemple :

Compliment : " *Je suis tellement fier (e) de toi, voici ta récompense* ".

Encouragement : "Tu as travaillé dur. Tu peux être *fier (e) de toi* ".

Compliment : " *Tu es tellement gentil (le)* ".

Encouragement : " *Merci de ton aide* ".

ERREURS

Voir les erreurs comme de merveilleuses opportunités d'apprentissage.

1. Répondre aux erreurs avec compassion et bienveillance plutôt qu'en ayant recours aux reproches, à l'humiliation ou à la culpabilité.
2. Quand cela est approprié, utiliser les questions de curiosité pour aider son enfant à « explorer » les conséquences de ses erreurs.
3. Pendant le dîner, demander à chacun de partager une erreur faite pendant la journée et ce qu'il en a appris.

ETAPES PAR ETAPES

Permettre à l'enfant d'être en situation de réussite en découpant la tâche en plusieurs étapes.

Exemple : Un jeune enfant rencontre des difficultés pour écrire son prénom.

1. Monter comment bien tenir son crayon.
2. Travailler une lettre à la fois. En faire une et laisser l'enfant écrire la suivante.
3. Enseigner la compétence sans faire à la place de l'enfant.
4. L'enfant abandonne son sentiment d'incapacité lorsqu'il réussit les petites étapes intermédiaires.