La boîte à outils

Poser les règles

- Poser les règles c'est mettre un cadre, c'est sécurisant
- Elles s'établissent ensemble, elles se modifient ensemble (parents/enfants)
- Elles se notent, elles s'illustrent, elles sont visibles
- Les règles sont des consignes claires et accessibles
- S'il y a transgression régulière d'une règle, il faut analyser si elle est adaptée et modifier ensemble la règle concernée.

LES OUTILS

LE TABLEAU DE COMPORTEMENTS (un exemple de règlement, contrat)

Les comportements à développer	Les comportements à diminuer
Parler ranger	Prendre des mains
Jouer ensemble	Jeter les objets
Faire des câlins, …	

jeudi vendredi samedi dimanche

La colonne des comportements à développer doit être plus remplie avec des comportements positifs déjà existants, l'enfant sera encouragé. Le renforcement positif peut se faire aussi en mettant une coupe de champion (ou autre image) si à la fin de la journée le cadre posé a été respecté. Ne pas hésiter à décrire ce qui a été satisfaisant tout en donnant la coupe. Attention ! Une coupe mise ne peut être retirée !

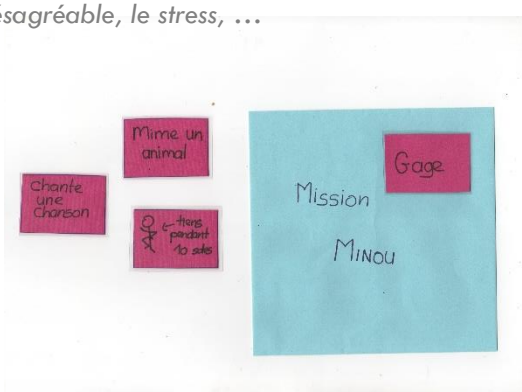
LES ROUTINES DU MATIN ET DU SOIR SOUS FORME DE JEUX

Jeu 1 : le jeu de points. L'enfant doit obtenir un score que vous annoncez dès le départ. Chaque carte-mission vaut des points.

Ne pas hésiter à mettre le plus de points dans une tâche que votre enfant maîtrise. Ça sera encourageant pour lui ! L'enfant doit avoir la possibilité de demander de l'aide s'il n'y arrive pas. (Pourquoi pas ajouter une carte joker ?)

Jeu 2 : Mission Minou. Minou (représenté par un pion) doit manger mais pour y arriver, il doit faire quelques épreuves (tâches de la routine du soir) :

Appropriez-vous cet outil avec vos habitudes familiales et un thème attractif pour votre enfant (la fusée va sur la planète, spiderman doit atteindre un objectif, la princesse doit rentrer dans son château…). Votre enfant ne fait pas la tâche demandée ? Préparez un gage (voyez ci-dessous). Si l'enfant ne collabore pas n'oubliez pas les « parasites » comme la fatigue, la faim, une émotion désagréable, le stress, …

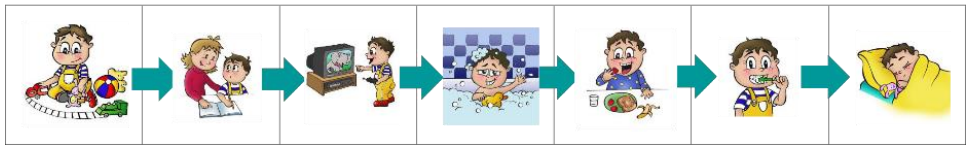


Jeu 3 : « Pour bien commencer la journée… ». Arriver à la dernière case est le défi avec quelques bonus comme « dire bonjour », « s'il te plaît », … en anglais ou encore préparer le petit déj de l'autre, … Il faut que frère et sœur arrivent ensemble à l'arrivée, il faut donc qu'il y ait coopération entre eux !

Une couleur = une tâche décidée de manière définitive ou chaque jour, chaque semaine vous en notez des différentes ou dans un ordre différent.
La couleur de l'étoile correspond aux cases où évolue le pion.
Ne pas hésiter à se l'approprier, à l'adapter selon ses besoins !

Vous avez peur de ne pas maîtriser le jeu ? Vous pouvez juste préparer un « emploi du temps » avec votre enfant.
A partir de 6 ans, l'enfant peut même choisir l'ordre dans lequel il va faire ses tâches.

frise de prévisibilité 2-6 ans



Planning à partir de 6 ans

L'enfant peut préparer lui-même ses étiquettes pour s'approprier l'outil.

L'option TEMPS peut être ajoutée aux tâches demandées dans les jeux comme dans les plannings. Ces notions de « dépêche-toi », « pas longtemps », « dans 5 min » sont abstraites pour l'enfant. Ça peut-être aussi source de stress, de conflits, …. Rendre concret le temps permet aussi d'apprendre à l'enfant à patienter, attendre.

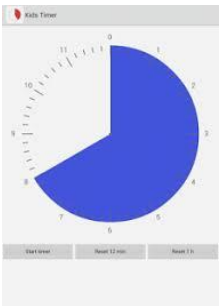
Vos alliés pour CONCRETISER le temps :

Les sabliers de diverses durées

(environ 10€ sur Amazon.fr)

Les timers en application pour Androïd (google play)

TImer kids (gratuit)



time timer (payant)

pistache (gratuit)

Cette appli peut faire office aussi de planning, d'exécution de tâches avec des petits jeux en récompenses. L'écran de ce cas est un outil et ne doit pas dépasser 15MIN par jour pour ce qui est des jeux récompenses

Accueillir les émotions

- Les émotions désagréables sont légitimes.
- Elles indiquent que l'environnement, la situation ne satisfont pas les besoins de l'enfant.
- Aider les enfants à les exprimer de manières « appropriées ».

LES ROUES DES EMOTIONS

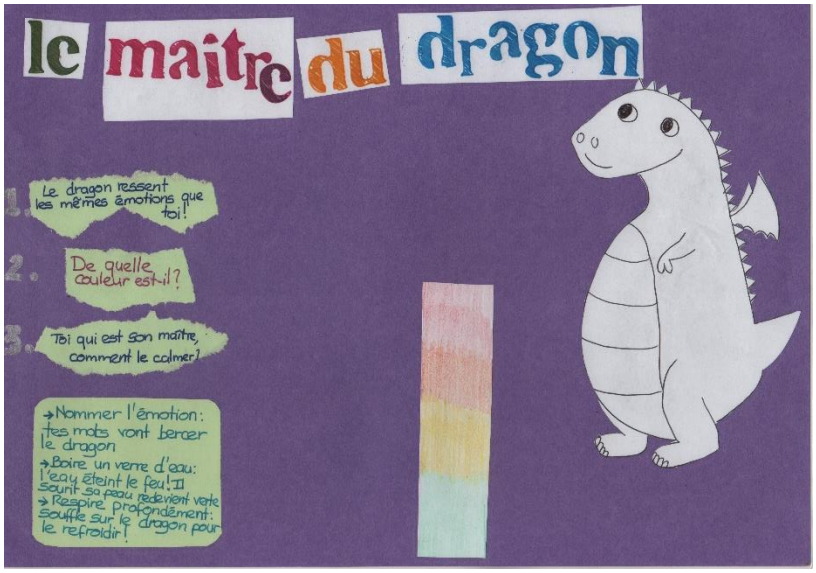
A partir de 2ans

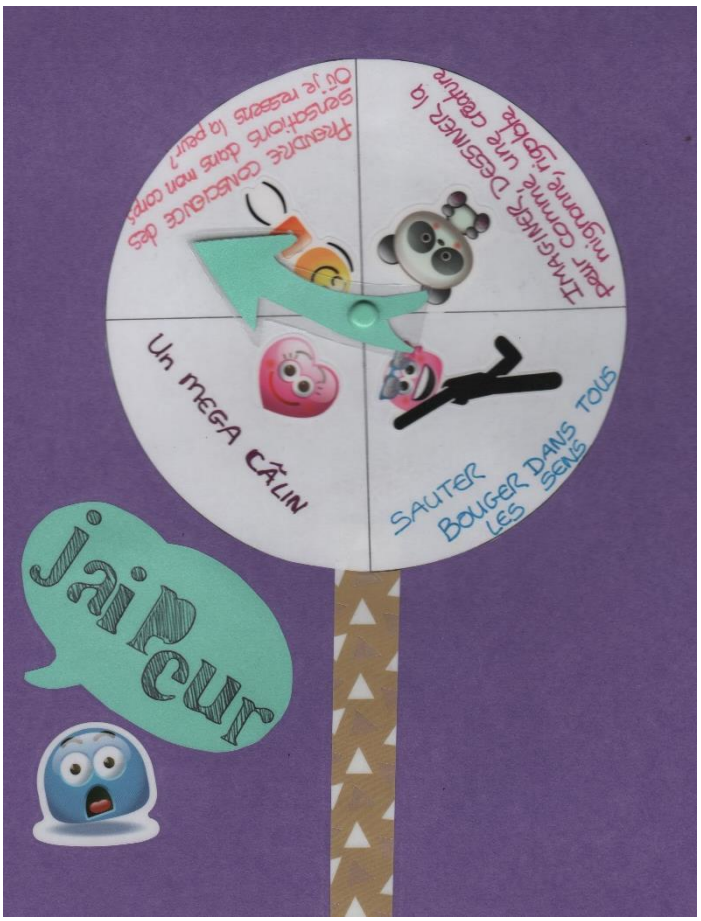
A partir de 6 ans

Ces roues sont des supports qui aident à identifier et nommer les émotions de votre enfant et pourquoi pas les vôtres !

Parlez aussi des émotions agréables !!

LE PORTAGE EMOTIONNEL ou comment aider son enfant à gérer ses émotions désagréables au quotidien.

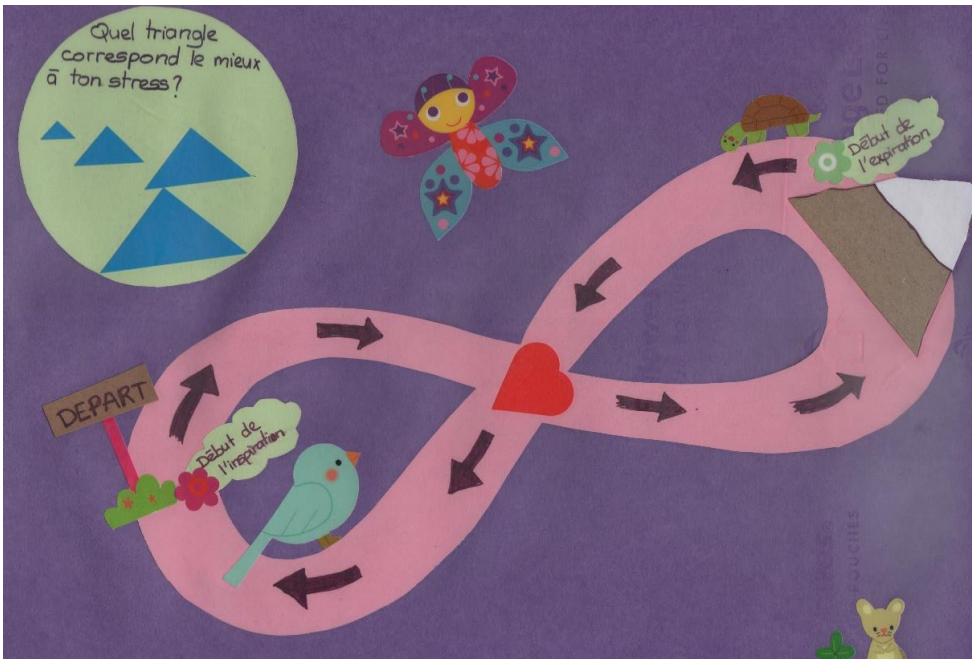


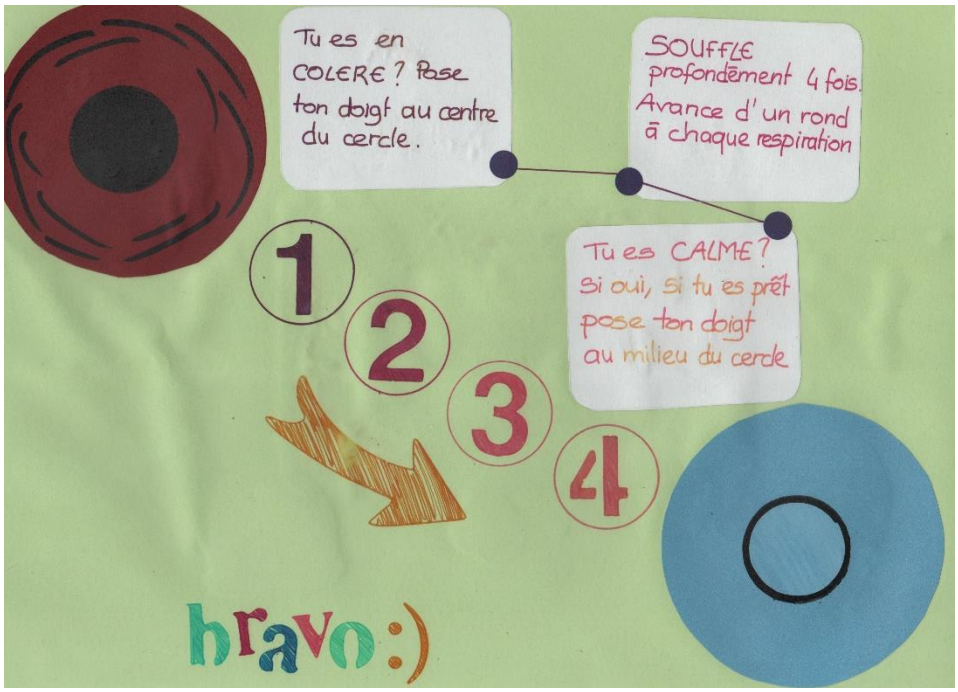


Les alternatives à la colère et à la peur sont à chercher avec votre enfant.

N'oubliez pas ! Quand votre enfant est en état de « crise », il n'est pas en capacité d'entendre vos consignes ou de se calmer instantanément. L'émotion (cerveau limbique immature) prend le dessus sur la raison (cortex préfrontal). S'ajoute souvent à ces situations le stress.

Pour faciliter le retour au calme, respirer profondément peut aider !
Si vous respirez profondément quotidiennement votre corps s'adaptera de lui-même lors d'hyperventilation…





Le thermostress est un outil aussi efficace pour que l'enfant détecte les signes annonciateurs d'u stress, d'une colère, … (cf doc préparation au thermostress).

QUEL BESOIN SE CACHE DERRIERE UNE EMOTION ?

Comprendre le besoin non satisfait de l'enfant qui l'amène à une émotion désagréable nous permet de réagir de manière adaptée…

EMOTIONS	DECLENCHEUR	FONCTION	BESOIN	ACTION A MENER
PEUR	Danger	Protéger	Etre protégé Etre rassuré	Proposer un cadre rassurant
COLERE	Intrusion dans la sphère privée Injustice avérée Sentiment d'injustice Sentiment d'impuissance	Défendre son territoire Défendre ses valeurs, son intégrité Etre reconnu Etre validé dans ce sentiment	Pouvoir s'exprimer Se sentir entendu	Changement
TRISTESSE	Perte Rupture	Exprimer sa douleur	Etre réconforté Etre seul	Proposer du réconfort Une présence Une aide concrète
JOIE	Plaisir Réalisation de soi Réussite	Extérioriser	Partager avec d'autres	Entrer en relation Se rencontrer Se rassembler

… Comprendre ce qui est exprimé par l'enfant ne veut pas dire accepter un comportement inapproprié. Mais ça permet de prendre une « sanction » adaptée à la situation…

Communiquer…

Favoriser la communication positive évitera des quiproquos.

Si on dit à Tom qui à 3 ans : « ne marche pas dans la flaque d'eau »

Tom va entendre en premier **marche** et **flaque**, le **« ne…pas »** arrive après dans le traitement d'information de Tom.

PETITE GYMNASTIQUE CEREBRALE…

Essayer de transformer vos phrases du quotidien :

Ne cours pas → Marche, continue à marcher

Ne monte pas → Reste en bas, descend

Ne tombe pas → Fais attention en marchant

A VOUS DE JOUER

VOS PHRASES	VOS NOUVELLES PHRASES

N'hésitez pas à partir de votre ressenti pour intervenir lorsqu'il y a une situation ou un comportement inadaptés :

: *Je suis ….(très en colère) quand je vois que tu …. (a cassé la TV). Je vois que tu ….. (es énervé) je te propose…..*

Proposer des choix permet de désamorcer certaines situations

« NON ! je ne vaux pas mettre mon manteau !! »

« Tu préfères mettre tes chaussures ou ton manteau en premier ? »

La prévisibilité permet de mieux appréhender les situations et donc évite le stress de l'inconnu

*« **Dès que** tu auras rangé tes Playmobil tu pourras manger ton goûter »*

*« **Dès que** tu as fini tes devoirs tu peux regarder ton dessin animé »*