

Phrases utiles à l'usage des parents

Il vous arrive de penser à ce que vous auriez aimé dire à vos enfants... une fois le moment passé? Voici quelques phrases qui pourraient s'avérer utiles pour les parents et autres adultes responsables des enfants.

Ces phrases démontrent différentes façons de s'affirmer tout en respectant l'autre personne. En même temps, elles encouragent le développement des aptitudes de résolution de problèmes et elles renforcent l'estime de soi. Ce sont aussi des mots que vous pourrez accepter quand vos enfants s'en serviront à leur tour avec vous.

Un plan pour s'améliorer

Face à un comportement inacceptable, les parents posent souvent la question : « Pourquoi as-tu fait ça? » (Selon le ton de voix utilisé, l'enfant peut se sentir attaqué : « Comment as-tu pu être aussi stupide/étourdi? ») Le mot « Pourquoi? » renvoie au passé et met l'enfant sur la défensive. En demandant plutôt : « Comment pourrais-tu éviter que ceci arrive la prochaine fois? », vous mettez l'accent sur l'élaboration d'un plan qui mènera à un meilleur résultat à l'avenir.

Diminuer la pression

Les enfants font souvent leurs demandes quand ils vous savent pressé. Ils espèrent que vous direz oui, juste pour éviter une longue discussion. Ne vous laissez pas prendre au piège en prenant une décision sans avoir réfléchi au sujet. Vous pouvez dire : « C'est un sujet qui demande réflexion. Je te laisserai savoir ma décision plus tard. » Si la décision doit se prendre tout de suite, il est sûr que plus tard sera trop tard et ils apprendront à faire leur demande plus tôt la prochaine fois.

Enseigner la prise de décision

Quand les enfants sont jeunes, vous pouvez commencer à leur montrer le processus de décision que vous suivez lorsque vous répondez à leurs requêtes. En parlant des avantages et des inconvénients des différentes possibilités, expliquez-leur les raisons derrière vos décisions. Ne vous attendez pas à ce qu'ils soient d'accord, mais au moins ils verront que vous avez une méthode.

À mesure qu'ils se familiarisent avec le processus, ils pourront eux-mêmes le mettre en pratique. Quand ils demanderont une permission, vous pourrez répondre : « Convaincs-moi que c'est une bonne idée. » et éventuellement, quand ils seront plus âgés : « J'ai besoin de connaître ton plan. »

Rester dans le sujet

Entendez-vous : « Tu ne m'achètes jamais rien! » quand tout ce que vous avez fait c'est de refuser l'achat d'un autre jeu vidéo? Apprenez à mettre fin à ces arguments en ramenant la discussion au présent : « C'est possible, mais en ce moment nous parlons d'une chose. » Parfois les enfants se servent de cette même technique pour vous détourner de leurs mauvais comportements vers un sujet qui ne manquera pas d'accrocher votre attention. Exemple : « Tu aimes mon frère plus que moi. » Évitez cette distraction en répondant, « Maintenant, nous parlons de ce qui vient de se passer. Nous discuterons de l'amour à un autre moment. »

Combattre le découragement

Quand un enfant découragé dit : « Je ne suis pas capable de le faire, je suis bon à rien. », notre réflexe de parent nous pousse à répondre : « Bien sûr que tu peux. Essaie plus fort. » Votre appui sera plus évident si vous reconnaissez d'abord le sentiment. Proposez ensuite une stratégie qui divise une tâche en étapes plus faciles à aborder. « Ceci n'est pas facile pour toi. Quelle partie pourrais-tu faire? » Par exemple, si votre petit n'arrive pas à attacher sa fermeture éclair, peut-il finir de la monter une fois que vous l'avez démarrée?

Offrir du soutien

On essaie normalement de laisser plusieurs choix aux enfants, mais certains aspects de la vie ne sont pas négociables. Même si les vaccins font mal, ils doivent être faits; même si elle va manquer à ses enfants, maman doit partir en voyages d'affaires. Au lieu de faire semblant qu'il n'y aura pas de peine, ou de dire : « La vie est dure, habitue-toi. », essayez une approche qui offre du soutien tout en restant ferme. « Je sais que tu n'as pas hâte que ça arrive. Que pouvons-nous faire pour te rendre plus confortable? » Ensemble vous pouvez faire un plan : apporter un toutou préféré, s'asseoir sur les genoux de papa chez le médecin, préparer un album de photos à regarder durant l'absence de maman.

Montrer son appréciation

Tout le monde, incluant les enfants, aiment se sentir appréciés, même quand il s'agit de choses qu'ils font à tous les jours. Dans votre répertoire de phrases utiles, n'oubliez pas : « Merci. Ça m'aide beaucoup. » Si vous le faites savoir à vos enfants quand leurs gestes vous font plaisir, avec le temps, il est possible que vous les entendiez vous dire merci en retour.

par Betsy Mann