COVID-19 PARENTALITÉ
Quand les enfants se comportent mal

Tous les enfants peuvent mal se comporter. Ce qui est normal quand les enfants sont fatigués, ont faim, ont peur ou font l'apprentissage de l'indépendance. Et oui, ils peuvent nous rendre fous quand nous sommes coincés chez nous !

Rediriger

- Attrapez tôt, un comportement difficile et redirigez l'attention de vos enfants d'un comportement négatif vers un bon comportement.
- Interrompez tout mauvais comportement avant qu'il ne débute ! Quand ils commencent à être agités, distrayez les avec quelque chose d'intéressant ou d'amusant, par exemple: "Venez, jouons ensemble."

Prenez une Pause

- Envie de crier ? Prenez 10 secondes de pause. Inspirez et expirez cinq fois lentement. Essayez ensuite de réagir plus calmement.
- Des millions de parents disent que ça les aide beaucoup.

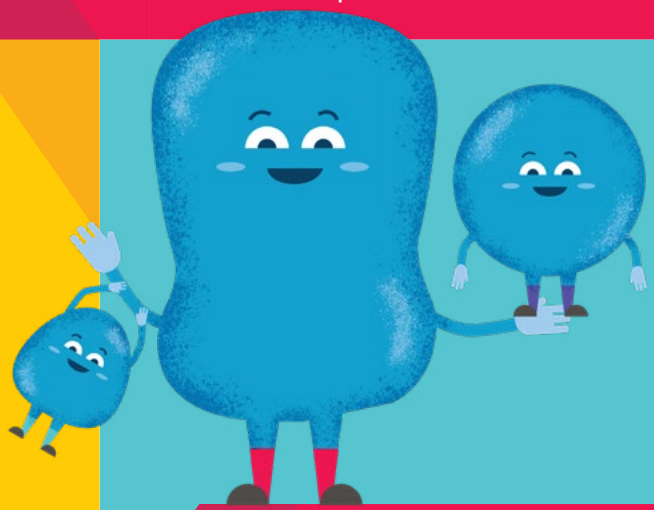
Expliquez "les conséquences" d'un acte

Prendre conscience des conséquences de ses actes aide les enfants à prendre leurs responsabilités. Cela permet une discipline contrôlée, qui est plus efficace que de crier ou frapper ses enfants.

- Donner à vos enfants le choix de suivre vos instructions avant de leur en expliquer les conséquences.
- Essayez d'être calme quand vous leur expliquez les conséquences.
- Assurez-vous de pouvoir appliquer à vous-même les conséquences. Par exemple, retirer à un adolescent son téléphone pour une semaine est difficile. Lui prendre pour une heure est un peu plus réaliste.
- Une fois la conséquence de son acte passée, donnez à votre enfant la possibilité de faire quelque chose de positif et félicitez-le pour ça.

Continuer d'utiliser les Conseils 1 à 3

- Passer du temps en tête-à-tête avec eux. Penser à les féliciter quand ils se comportent bien. Etablir des routines stables réduiront les mauvais comportements.
- Donnez à vos enfants et adolescents des tâches simples avec des responsabilités. Assurez-vous seulement que c'est faisable. Et félicitez-les quand ils les accomplissent !



Cliquez ici pour plus de conseils aux parents !

OMS | UNICEF | Autres Langues | PREUVES

The COVID-19 Playful Parenting Emergency Response is supported by the LEGO Foundation, the philanthropic donors to the University of Oxford's COVID-19 Research Response Fund, and the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents (Accelerate) Hub. Research on Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerate Hub, the Oak Foundation, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, the Global Alliance for Chronic Diseases under the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation Programme, UNICEF, WHO, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.