

# VINGT ALTERNATIVES À LA PUNITION par Aletha Solter

## 1. Cherchez les besoins profonds de votre enfant.

Ex: Donnez des jouets à votre enfant si vous attendez ensemble dans une queue.

## 2. Donnez de l'information et des explications.

Ex: Si votre enfant dessine sur le mur, expliquez-lui pourquoi il faut utiliser du papier.

## 3. Essayez de reconnaître, de permettre, et d'écouter les émotions sous-jacentes.

Ex: Si votre enfant donne des coups à sa petite sœur, encouragez l'aîné à exprimer sa colère et sa jalousie d'une façon non violente. Il aura peut-être besoin de pleurer ou de faire une crise de colère.

## 4. Modifiez l'environnement. Ceci est parfois plus facile que de changer l'enfant.

Ex: Si votre enfant sort la vaisselle de l'armoire, mettez une serrure.

## 5. Suggérez une solution alternative qui soit acceptable pour vous.

Ex: Si vous ne voulez pas que votre enfant construise un château de coussins dans la salle à manger, il ne suffit pas simplement de l'interdire. Dites-lui où c'est permis.

## 6. Montrez comment il faut se comporter. Les explications verbales ne suffisent pas.

Ex: Si votre enfant tire la queue du chat, montrez-lui comment il faut caresser un chat.

## 7. Donnez des choix plutôt que des consignes. Les choix aident les enfants à se sentir puissants.

Ex: Est-ce que tu veux te brosser les dents avant de mettre ton pyjama ou après?

## 8. Cédez de temps en temps.

Ex: Puisque tu es tellement fatigué ce soir, tu peux te coucher sans te brosser les dents.

## 9. Préparez votre enfant.

Ex: Si vous attendez des invités, expliquez à votre enfant comment vous voulez qu'il se comporte.

## 10. Laissez les conséquences naturelles se produire.

Ex: Un enfant qui laisse traîner par terre son maillot de bain le trouvera encore mouillé le jour suivant.

## 11. Communiquez vos propres émotions. Expliquez à l'enfant l'effet de son comportement sur vous.

Ex: « J'en ai vraiment marre, et en plus ça me fatigue de nettoyer ces miettes dans le salon chaque jour. »

## 12. Agissez de façon ferme s'il le faut.

Ex: Si votre enfant veut traverser la rue sans vous attendre, tenez sa main fermement quand vous vous promenez.

## 13. Prenez votre enfant dans les bras.

Un enfant qui agit de façon agressive peut profiter d'une étreinte ferme mais aimante qui lui permettra d'extérioriser ses émotions réprimées en pleurs libérateurs.

## 14. Éloignez votre enfant d'une situation conflictuelle et accompagnez-le.

Écoutez-le, partagez vos propres émotions, prenez-le dans les bras, et discutez des solutions possibles.

## 15. Faites des choses ensemble, et utilisez le jeu pour encourager la coopération.

Ex: « Faisons semblant d'être les sept nains pendant que nous rangeons cette chambre. »

## 16. Utilisez le rire pour dédramatiser une situation.

Ex: Si votre enfant se fâche contre vous, suggérez-lui de vous frapper avec des coussins. Faites semblant d'être faible et d'avoir peur, et tombez par terre, vaincu. Le rire l'aidera à dissiper sa colère.

## 17. Faites des négociations et essayez de vous mettre d'accord.

Ex: Si vous devez rentrer à la maison, et que votre enfant veut rester à la place de jeu, mettez-vous d'accord sur le nombre de fois qu'il peut monter sur le toboggan avant de partir.

## 18. Discutez des conflits avec votre enfant.

Si un conflit se répète souvent, expliquez-lui vos propres besoins et sentiments, et invitez-le à vous aider à trouver une solution qui soit acceptable pour tous. Déterminez les règles ensemble. Organisez des conseils de famille.

## 19. Modifiez vos attentes. Essayez d'accepter votre enfant tel qu'il est.

Les petits enfants ont des émotions intenses et des besoins très forts. Ils sont naturellement bruyants, curieux, désordonnés, déterminés, impatients, exigeants, créatifs, distraits, anxieux, égocentriques, et pleins d'énergie.

## 20. Prenez un moment pour vous.

Si vous vous sentez en colère, sortez de la pièce et faites ce qu'il faut pour regagner votre calme. (ex: téléphonez à un(e) ami(e), pleurez, criez dans un coussin, méditez, prenez une douche, etc.).