

Mon enfant s'oppose

Les points clés



Pensez à faire une entrée en matière qui génère de la collaboration et non une attitude défensive



Aidez vos enfants à anticiper ce qui va se passer avec des repères temporeux concrets ("encore deux descentes de toboggan et on y va")



Laissez-les juste se plaindre et évacuer la frustration
Ne montez pas en symétrie d'emblée



Soyez empathique et validez leurs ressenties en utilisant des mots clés tels que: *"Je sais, je comprends"*

Rappelez-vous: Plus on se sent entendu, plus on se sent détendu

N'hésitez pas non plus à leur offrir des **câlins** ou établir un **contact physique** dans ces moments.

Les câlins peuvent désamorcer énormément de situations difficiles

Tout comme peuvent le faire un sourire ou de l'humour. N'oubliez cependant pas de valider le ressenti ou l'émotion de votre enfant avant de le faire rire afin qu'il n'ait pas l'impression qu'on ne considère pas ses émotions et qu'on essaye juste de passer à autre chose.

Avec les plus petits, vous pouvez vraiment **décrire ce qui se passe**, par exemple:

"Je vois que tu aimerais vraiment continuer ton dessin. Je comprends mon coeur." On laisse le soufflé redescendre quelques secondes et on accompagne ensuite notre enfant vers le bain.

Attention à ne pas confondre compréhension et empathie avec permissivité et laxisme.



Aidons-les à transitionner

Pour les aider à transitionner, **combiner empathie et guidance**

Notre présence et le contact physique les aident à finir une activité et passer à autre chose

Mettez leur une main sur l'épaule, donnez-leur la main, faites leur un câlin, restez à côté d'eux, parlez-leur de ce qu'ils étaient en train de faire, faites les rire, etc.

Bref, par votre présence et/ou un contact physique, aidez-les à aller au bain, partir du parc, éteindre l'écran (etc.) et transitionner d'une activité à une autre s'ils n'y arrivent pas à le faire par eux-même.



Décodez ce qui se passe pour adapter votre réponse à la situation et sortir du rapport de force

Décodage - Lorsque nos enfants s'opposent, c'est souvent soit:

- ° De la frustration —> aidez les à traverser cette émotion
- ° Un besoin urgent qui n'est pas satisfait (fatigue, faim, besoin de recharger les batteries affectives, etc.) —> répondez à ce besoin dans la mesure du possible
- ° Soit autre chose comme un besoin d'autonomisation (exemple de la veste) —> répondez au besoin (recherche de solutions en lui montrant votre compréhension et votre empathie)



Les moments des besoins urgents:

L'enfant s'oppose, car un de ses besoins de base n'est pas satisfait: il est fatigué, il a faim, il a besoin de recharger ses batteries affectives (etc.), et du coup il n'arrive plus à trouver les ressources pour traverser ce moment difficile.

La priorité dans ce moment c'est de répondre au besoin de l'enfant.

Ces moments d'urgence ne sont pas un moment d'apprentissage.

Évitez de trop lui parler ou d'essayer de le raisonner dans ces moments-là. Offrez-lui des ressources en étant empathique et en rechargeant ses batteries affectives. Une fois qu'il est plus calme, c'est à ce moment-là que vous pourrez l'aider à apprendre.