



Être parent dans les moments difficiles

Encourager les bons comportements

Lorsqu'ils se sentent fatigués, lorsqu'ils ont faim ou tout simplement lorsqu'ils testent leur indépendance, il est normal que les enfants se comportent mal de temps en temps.

Cela peut être frustrant, mais il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour encourager vos enfants à bien se comporter.

Changez l'approche

- Réagissez aux mauvais comportements dès qu'ils apparaissent, et encouragez une approche plus positive.
- Lorsque les enfants commencent à s'agiter, suggérez un jeu ludique ou une activité intéressante pour les occuper.

Faites une pause

- Si vous commencez à vous énerver, faites une pause d'au moins 10 secondes
- Ralentissez le rythme de votre respiration, inspirez et expirez longuement
- Ceci vous aidera à réagir plus calmement

Montrez les conséquences

Expliquer les conséquences de leur comportement aidera les enfants à assumer la responsabilité de leurs actes et cela permet d'apprendre efficacement la discipline.

- Donnez à votre enfant une chance de suivre vos consignes avant de lui expliquer les conséquences.
- Expliquez les conséquences de manière calme et claire, pour qu'ils en comprennent bien l'importance.
- S'ils recommencent, appliquez les conséquences, par exemple pas de dessert, ou pour les adolescents une journée sans leur téléphone portable.
- Donnez à votre enfant une chance d'améliorer son comportement, et félicitez-le généreusement s'il fait bien les choses.

Quelques bons conseils

- Passez de bons moments ensemble pour que vos enfants se sentent aimés
- Construisez avec eux une belle relation tout en restant calme et positif
- Établissez une routine pour procurer à vos enfants un sentiment de sécurité

DÉCOUVREZ LA SÉRIE DE CONSEILS

DÉCOUVREZ LES VIDÉOS

Ces conseils parentaux ont été développés par Parenting for Lifelong Health en collaboration avec [UNICEF, WHO, et d'autres organisations internationales.](#)