Association Parents tout simplement

Eviter les Violences Educatives Ordinaires

PRENDRE SOIN DE LA RELATION

- Accepter de le laisser grandir à son rythme
- L'aimer inconditionnellement
- Accompagner l'enfant dans ses difficultés
- Développer son autonomie
- L'aider à développer sa confiance en lui
- Se concentrer sur les réussites plutôt que sur les erreurs
- Passer des moments de qualité ensemble
- Les mots blessent tout autant que les coups
- Remplir le réservoir émotionnel
- Eviter les étiquettes

COMPRENDRE

- Le cortisol sécrété dans le cadre des VEO affecte le système immunitaire
  - L'usage des VEO inhibe l'alarme de survie → Prises de risque et comportements dangereux
  - Les VEO augmentent les risques de maladie auto –immunes
- Violences verbales et physiques
- Baisse de l'estime de soi
- Le stress pousse les enfants à l'agressivité ou au figement
- La violence engendre la violence
  - Peur
  - Neurones miroirs

ANTICIPER

- Définir des règles claires et les conséquences en cas de non-respect
- Parler de ses sentiments → Message-je
- Taille de ma patience
- Clarifier les attentes → Besoins
- Repérer les situations de conflits

ACCUEILLIR

- Les émotions sont naturelles
- L'empathie
  - Je vois que tu es..
  - Tu m'as l'air….
  - Ça a l'air difficile
    - Décharge émotionnelle
    - Câlins
    - Montrer l'exemple
- Identifier ses limites
- Communiquer ses besoins aux enfants
- Passer le relais
- S'isoler pour protéger la relation
  - Respirer
  - Prendre du temps pour soi

RESOUDRE LES PROBLEMES

- Co-construire les règles
  - Choisir ses batailles
  - Se réunir en conseil de famille
  - Faire un contrat avec l'enfant
- Une règle non respectée fréquemment doit être revue et adapter à la situation de l'enfant
- Proposer des choix
  - Laisser les enfants trouver des solutions à leurs conflits
  - Décrire à l'enfant le comportement attendu
    - Changer ses modes de communications
    - Enseigner à l'enfant le fait d'assumer une conséquence naturelle à ses actes
- Trouver des solutions gagnantes-gagnantes
  - Faire appel à des professionnels