**VINGT ALTERNATIVES À LA PUNITION par Aletha Solter**

(auteur de Mon bébé comprend tout, Bien comprendre les besoins de votre enfant,

et Pleurs et colères des enfants et des bébés)

Copyright © 1996 par Aletha Solter. Cet article est reproduit du site internet pour Aware Parenting Institute (www.awareparenting.com).

**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. Éloigner 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 a 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, désordonnées, 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.)