

10 STRATÉGIES POUR PRÉVENIR LES COMPORTEMENTS D'OPPOSITION
SYNTHÈSE DES ARTICLES PUBLIÉS SUR LE SITE INOVAND / HOPITAL DEBRE

<p>1. Donnez des consignes simples et claires : il est important de donner des règles simples et claires afin que votre enfant puisse les comprendre. Il est préférable de donner une seule consigne à la fois. Ces consignes doivent être formulées de manière positive et respectueuse par exemple « s'il te plaît parle doucement » au lieu de « arrête de crier ».</p>	<p>2. Priorisez vos demandes : choisissez des règles qui sont vraiment nécessaires pour la bonne dynamique familiale. Soyez pragmatiques et mettez en place des règles réalisables en fonction de l'âge de votre enfant.</p>	<p>3. Accompagnez l'enfant : restez quelques secondes à côté de votre enfant après la consigne : après avoir donné une consigne restez à côté de l'enfant et surveillez qu'il fasse ce qu'on lui a demandé, de manière à ce que vous vous assuriez qu'il a compris la consigne, vous pouvez aussi l'aider au début.</p>	<p>4. Anticipez les demandes : par exemple vous pouvez dire à votre enfant « dans cinq minutes ce sera le temps du dîner » ou « quand tu auras fini de lire la page il faudra prendre ton bain ».</p>	<p>5. Respectez le cadre tous les jours – Ne vous contredisez pas avec ce que vous avez dit la veille : l'enfant ne comprendra pas si vous le grondez pour une activité si la veille vous n'avez pas réagi.</p>
<p>6. Évitez les paroles humiliantes : c'est un point très important. Ne critiquez pas la personne mais son comportement, par exemple « je n'aime pas quand tu ne manges pas proprement ». Cela permet aussi à l'enfant de comprendre ce qu'il n'a pas bien fait et doit améliorer. Toutes les paroles qui pourraient humilier ou dénigrer votre enfant («t'es un nul» ou «t'es vraiment un idiot») sont à bannir. Cela renforce la mauvaise image de soi qu'a l'enfant dans ces situations d'opposition et pourrait même renforcer l'opposition («Pourquoi devrais-je écouter alors que tout le monde me trouve nul ?»).</p>	<p>7. Félicitez et encouragez les comportements positifs : si votre enfant respecte les règles : félicitez-le. C'est la meilleure manière pour maintenir ce bon comportement. Au fur et à mesure, les consignes seront respectées systématiquement et elles deviendront une routine.</p>	<p>8. Renforcer la motivation de votre enfant : si quelques consignes s'avèrent difficiles à réaliser par votre enfant, vous pouvez établir un tableau à points avec 2-3 consignes à respecter par jour.</p>	<p>9. Évitez de vous retrouver en opposition avec votre conjoint lorsque vous établissez les règles de vie de la maison : il est important d'essayer d'anticiper au maximum les règles éducatives que vous voulez mettre en place à la maison. Il faut en discuter si possible entre parents au préalable, par exemple le soir lorsque les enfants sont couchés, et vous mettre d'accord. Il y a souvent un parent plus strict et un parent plus « cool ». Essayez de faire un entre deux, faites confiance à l'autre. Si cela ne fonctionne pas, alors il n'est jamais trop tard pour changer les consignes.</p>	<p>10. Utilisez l'humour – Favorisez la désescalade - évitez la confrontation trop directe. L'humour permet souvent de casser la dynamique d'opposition de votre enfant, vous pouvez aussi proposer une autre activité. Sa rigidité le conduit souvent à s'opposer à vous. En faisant de l'humour ou en changeant de sujet ou d'activité, il acceptera un peu plus vos stratégies.</p>