

Huit thèmes pour une bonne interaction



Brochure de discussion
pour les parents et autres adultes

Photo:
Johs Bøe
Tine Poppe
Lars Pettersen/Tinagent
Glenn Røkeberg
Scanpix Creative

Impression:
www.flisatrykkeri.no

2018



Comment voyez-vous votre enfant ?

Pour être capable de percevoir votre enfant comme une personne avec ses propres sentiments, souhaits et besoins, vous devez essayer de comprendre ce que c'est que d'être cette personne : se mettre « dans la peau de l'enfant ». En langage spécialisé, nous appelons cela une **identification empathique** avec l'enfant. Cela signifie que vous ne voyez pas seulement ce que fait votre enfant, mais que vous essayez aussi de comprendre *pourquoi* l'enfant fait ce qu'il fait et quels sont les besoins, les pensées et les sentiments derrière ces actions. Pour le comprendre, posez-vous la question : si j'étais cet enfant, qu'est-ce que je ressentirais, penserais ou voudrais ?

Qui vous êtes vous-même influence la façon dont vous regardez l'enfant

De nombreux facteurs déterminent la façon dont vous regardez votre enfant. Par exemple, vous êtes influencé par ce que vous avez vécu pendant votre enfance. Votre situation sur le plan social et économique a également une importance, ainsi que les valeurs culturelles, religieuses et personnelles que vous portez en vous, consciemment et inconsciemment. Tout cela contribue à façonner votre manière de regarder votre enfant.

Le tempérament de l'enfant intervient également

Nous avons tous une manière typique de sentir et de réagir : un **tempérament**. Et le tempérament de votre enfant influence la façon dont vous le percevez. Est-ce un enfant calme qui est facile à satisfaire, ou un enfant plus agité ? Est-il actif ? Est-il indépendant ? Nous leur mettons aussi facilement des étiquettes en fonction de leur comportement. Par exemple, nous pouvons dire qu'un enfant est bruyant, calme ou difficile. Il peut nous arriver de nous enfermer dans une description et de laisser celle-ci caractériser notre impression globale de l'enfant. La façon dont vous percevez votre enfant détermine la façon dont vous l'abordez.

Ce que vous voyez et pensez est lié à ce que vous donnez

Votre manière de regarder et de comprendre votre enfant est cruciale pour votre entente avec lui. Cela crée également la base des soins que vous prodiguez. Tous les enfants ont besoin d'une relation solide et bonne avec leurs parents. Ce sont les fondations qui leur permettront de construire plus tard leur propre vie.

Montrez que vous aimez votre enfant



Tout comme vous, votre enfant doit se sentir aimé et apprécié pour pouvoir se sentir en sécurité. Et tout comme vous, votre enfant ne lit pas dans les pensées. C'est pourquoi il est si important que vous *montriez* que vous l'aimez, à la fois par des mots et par des gestes. Cela s'applique également aux jeunes enfants qui n'ont pas encore appris à parler. Ils peuvent toutefois ressentir de la joie et du chagrin et ils sont capables de percevoir l'amour et le rejet. Les enfants, jeunes et moins jeunes, lisent et interprètent ce que vous voulez dire,

notamment à travers les expressions de votre visage et votre voix.

Comment montrer à votre enfant que vous l'aimez ?

- En souriant et en riant avec lui
- En lui faisant un câlin ou en lui donnant une tape affectueuse sur l'épaule
- En lui disant que vous l'aimez
- En jouant et en plaisantant avec lui
- En parlant avec un sourire dans la voix
- En le réconfortant et en l'aidant à se calmer
- ...

Sujets de réflexion :

- Quelle est la façon la plus naturelle pour vous de montrer que vous aimez votre enfant ?
- Selon vous, comment votre enfant peut-il être assuré que vous l'aimez ?
- Qu'est-ce que vous aimez le plus chez votre enfant ?
- Pouvez-vous faire quelque chose pour mieux montrer que vous l'aimez ?

Essayez de réfléchir à votre façon d'être présent au quotidien avec l'enfant, et notez comment il réagit.

Voir et suivre l'initiative de l'enfant



Il ne suffit pas d'être physiquement présent pour être bien avec son enfant. Vous devez être là avec votre tête aussi. Nous, les adultes, avons souvent l'esprit ailleurs, par exemple parce que nous sommes occupés au téléphone ou soucieux de tout ce que nous n'avons pas eu le temps de faire. Cependant, si vous voulez être bien présent pour votre enfant, vous devez aussi vous adapter et vous immerger dans ce qui l'intéresse, ce qu'il pense et ressent.

Les enfants doivent être autorisés à suivre leurs propres idées et à faire les choses à leur manière – dans certaines limites. C'est comme ça qu'ils évoluent. Par conséquent, il est important de ne pas tout décider pour l'enfant, mais de l'encourager et le soutenir en lui donnant le temps de trouver lui-même des idées. Lorsque vous suivez son initiative, l'enfant apprend que lui aussi peut prendre l'initiative, agir seul, participer et avoir de l'influence. Dans une bonne interaction, votre enfant et vous êtes égaux et chacun de vous a le droit de dire si quelque chose ne lui plaît pas. Cela ne signifie pas que c'est l'enfant qui vous contrôle. C'est vous en tant qu'adulte qui êtes responsable de l'interaction.

Sujets de réflexion :

- Comment êtes-vous présent pour votre enfant ?
- Y a-t-il quelque chose qui fait que votre enfant peut se sentir négligé, comme le téléphone portable ou la télévision ?
- Comment votre enfant réagit-il lorsque vous lui prêtez attention ?
- Comment réagit-il lorsqu'il tente d'entrer en contact sans obtenir de réponse ?
- Le langage corporel de l'enfant peut-il vous dire quelque chose sur comment il va ?

Essayez de réfléchir à votre façon d'être présent au quotidien avec l'enfant, et notez comment il réagit.

Comment voir et suivre l'initiative de l'enfant ?

- En répondant à son initiative
- En montrant de l'intérêt pour ce qu'il fait
- En interprétant son langage corporel
- En découvrant ce qu'il veut et ressent
- En répondant à ce qu'il veut et ressent
- En vous adaptant à son humeur et à ses souhaits dans la mesure du possible
- ...

Prendre part aux émotions de l'enfant

Avez-vous réfléchi à quel point le système d'alarme est sensible chez les jeunes bébés ? Quand ils sont inquiets, ils pleurent, de sorte que nous venons les calmer. Les enfants plus grands ont également besoin de soutien pour comprendre que les émotions ne sont pas dangereuses, mais tout à fait naturelles et communes.

Un enfant qui a peur a besoin de quelqu'un pour le rassurer. Un enfant qui est triste doit être réconforté. De même, l'adolescent a besoin de compréhension quand son nouvel appareil dentaire lui cause de la gêne.

Si votre enfant est en colère ou frustré parce que vous avez fixé une limite nécessaire, il a besoin d'aide pour se calmer tout en ayant besoin de comprendre ses émotions. Par exemple, si vous êtes dans un magasin avec un enfant de quatre ans qui demande des bonbons, vous pouvez dire : « Je comprends que tu aies envie de bonbons maintenant mais ce n'est pas possible ». Comprendre les émotions de l'enfant n'est pas la même chose que de changer la limite que vous avez fixée. Mais vous facilitez l'acceptation de la limite pour l'enfant en expliquant pourquoi vous dites non et en lui disant que vous comprenez que c'est difficile pour lui.

Parlez à votre enfant, dès la naissance

Même un petit bébé est en mesure d'avoir ce que l'on appelle un « **dialogue émotionnel** », c'est-à-dire communiquer par des expressions émotionnelles. Par le contact visuel, des expressions de joie et des mouvements positifs, le bébé se connecte à vous. Lorsque vous reflétez ces expressions émotionnelles, le bébé ressent que vous avez perçu et compris ce qu'il essaie d'exprimer. Ce contact sans paroles est très important pour que l'enfant développe plus tard des compétences linguistiques et sociales et sente qu'il est sûr et bon de communiquer ses émotions. Par conséquent, essayez de parler



avec tout votre corps - la bouche, les yeux, les mains - lorsque vous parlez à votre bébé.

Un contact étroit et bon entre l'enfant et vous a également de l'importance à mesure que l'enfant grandit. Les enfants plus grands sont vulnérables aussi et ont besoin d'attention et de réconfort, de préférence à travers de bonnes conversations où ils sentent qu'ils peuvent parler librement de sujets personnels. Par conséquent, il est important que votre enfant se sente confiant avec vous.

Comment prendre part aux émotions de l'enfant ?

- En prenant le temps de « parler » avec votre bébé
- En ayant un contact visuel et en imitant le langage corporel et les sons du nourrisson
- En le réconfortant s'il est triste - que ce soit un nourrisson ou un enfant plus grand
- En le rassurant s'il a peur
- En l'aidant à se calmer s'il est en colère
- En étant là lorsqu'il veut vous parler en confiance
- ...

Faites des compliments et montrez votre reconnaissance

Tous les enfants, y compris les nourrissons, ont besoin d'être reconnus pour ce qu'ils sont, et de recevoir des compliments pour ce qu'ils font. Faites donc des compliments à votre enfant lorsque c'est naturel – aussi pour les petites choses. Les compliments et la reconnaissance sont essentiels pour que l'enfant comprenne que vous l'appréciez en tant que personne indépendante et pour qu'il développe une bonne **confiance** en lui et une **estime de soi** positive. Les compliments aident l'enfant à sentir qu'il vaut quelque chose et qu'il arrive à quelque chose. Il est également important que vous disiez ce qui est bien et pourquoi. Ainsi, l'enfant peut développer une **confiance en lui réaliste**.

En complimentant l'enfant lorsqu'il fait quelque chose de bien pour les autres, vous l'aidez aussi à développer des compétences sociales. De cette façon, il apprend ce qu'est un comportement social bon et moins bon.

Comment faire des compliments et montrer sa reconnaissance ?

- En montrant à l'enfant que vous le « voyez » – cherchez le contact visuel



- En étant concret, par exemple, en associant la reconnaissance de quelque chose que vous expérimentez ensemble (« Aujourd'hui, j'ai passé un bon moment avec toi », « Je vois que ça te plaît »)
- En disant à l'enfant ce qui est bien et pourquoi c'est bien (« C'était bien, parce que quand tu fais ça, alors ...»), « C'est si gentil d'aider ton petit frère, parce qu'alors ...»)
- En utilisant des sourires, des salutations et des contacts positifs comme la confirmation
- ...

Sujets de réflexion :

- Qu'est-ce que les compliments pour vous ?
- Comment réagissez-vous lorsque quelqu'un vous complimente ?
- Diriez-vous que vous complimentez souvent votre enfant ? (Comment aidez-vous votre enfant à trouver du sens concrètement?)
- Cela peut-il être néfaste pour les enfants de ne pas recevoir de compliments ? Ou de recevoir trop de compliments ?
- Comment votre enfant réagit-il lorsque vous lui faites des compliments et montrez votre reconnaissance ?
- Selon vous, comment un enfant qui ne reçoit jamais de compliments de ses parents se comportera-t-il avec les autres ?
- Comment faites-vous des compliments et montrez-vous de la reconnaissance à un bébé ?

Essayez de réfléchir à votre façon d'être présent au quotidien avec l'enfant, et notez comment il réagit.

Attention commune – expérience commune



Vivre quelque chose ensemble est une condition préalable à un bon contact et à la communication, car sans une expérience commune des choses de son environnement, il est difficile de parler ou de faire quelque chose ensemble. C'est un point de départ excellent et nécessaire pour *apprendre*.

Les enfants et les adultes sont souvent préoccupés par des choses différentes. Par exemple, le bulldozer de l'autre côté de la rue peut sembler plus intéressant pour l'enfant que votre explication du fonctionnement des feux de circulation. Dans de telles situations, vous pouvez, en tant qu'adulte, vous autoriser à vous intéresser à la même chose et vivre ainsi une expérience commune de ce qui vous entoure. Par exemple, vous pouvez le faire en montrant du doigt et en disant : « Regarde ici ! » Ou vous pouvez diriger votre attention sur l'expérience de l'enfant. De cette façon, vous montrez que l'expérience de l'enfant est importante aussi.

Lorsque vous aidez l'enfant à concentrer son attention, vous ne posez pas seulement les bases de bonnes expériences communes. Vous contribuez aussi à entraîner sa capacité de concentration. La concentration est une condition préalable pour que l'enfant soit en mesure de comprendre et d'apprendre de nouvelles choses.

Comment aider l'enfant à concentrer son attention ?

- En pensant que vous devez avoir une expérience *commune* d'une situation
- En l'aidant à diriger son attention sur ce que vous voulez vivre ensemble, par exemple en montrant du doigt, essayez d'avoir un contact visuel et dites « Viens » ou « Regarde »
- En suivant ce qui intéresse l'enfant et en vous adaptant à lui
- ...

Sujets de réflexion :

- Est-ce que vous et votre enfant passez du temps ensemble à des expériences communes de quelque chose qui vous intéresse tous les deux ?
- Donnez des exemples de la façon dont vous aidez votre enfant à concentrer son attention. Comment réagit-il ?
- D'après vous, comment un enfant qui reçoit rarement de l'aide pour concentrer son attention va-t-il se développer ?

Essayez de réfléchir à votre façon d'être présent au quotidien avec l'enfant, et notez comment il réagit.

Donner du sens aux expériences

Pour que l'enfant comprenne ce que vous expérimentez ensemble et réussisse à le placer dans le contexte d'autres expériences, il est important que vous disiez comment se nomment les choses et comment elles fonctionnent. En montrant des sentiments positifs et en étant engagé dans ce que vous faites, vous l'aidez aussi à se souvenir de l'expérience. Vous contribuez à la rendre importante et à lui donner du sens.

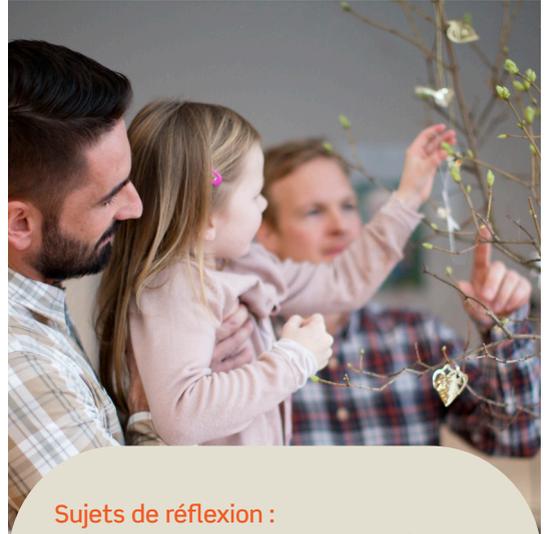
Quand l'enfant découvre qu'il partage la même réalité que vous, il remarque que le langage est aussi quelque chose que vous partagez et que les mots ont le même sens pour les autres que pour lui. Il apprend que des choses concrètes ont des noms comme « maison » et « nourriture », mais aussi à mettre des mots sur des choses invisibles comme les sentiments.

Il est important qu'en tant que parent, vous aidiez l'enfant à nommer et à comprendre les différentes émotions en rapport avec ce qui se passe. Par exemple, vous pouvez dire : « Je pense que ton petit frère était triste parce qu'il n'a pas pu venir avec nous. »

Les enfants plus âgés ont également besoin d'une personne à qui parler quand ils ont vécu quelque chose de difficile à comprendre, comme une agression, un décès ou des événements dramatiques exposés dans les médias.

Comment aider l'enfant à trouver du sens ?

- En lui parlant de ce que vous vivez ensemble
- En décrivant et en nommant ce que vous voyez
- En lui montrant comment les choses fonctionnent



Sujets de réflexion :

- Comment aidez-vous votre enfant à trouver du sens concrètement? Comment réagit-il ?
- Si un enfant n'a personne pour l'aider à trouver un sens à ses expériences, d'après vous, comment se comportera-t-il ?
- Comment peut-on aider les enfants de différents âges à trouver un sens à leurs expériences (un nourrisson, un enfant de 3 ans, de 14 ans) ?

Essayez de réfléchir à votre façon d'être présent au quotidien avec l'enfant, et notez comment il réagit.

- En montrant de l'enthousiasme et en vous engageant dans ce que vous vivez ensemble
- ...

Lorsque vous mettez des mots sur ce que l'enfant voit ou expérimente, vous l'aidez à comprendre ce qui se passe autour de lui, à développer son langage, à interagir avec les autres et à se sentir plus en sécurité. C'est en fait quelque chose que nous faisons souvent sans même y penser, dès que les enfants sont tout petits.

Établir des relations



Les parents sont les enseignants les plus importants pour leurs enfants. Ce sont eux qui apprennent aux enfants à être curieux au sujet des choses qui les entourent et à découvrir des choses qu'ils ne connaissent pas. L'apprentissage des enfants commence bien avant qu'ils n'entrent à l'école.

S'appuyer sur des connaissances et des expériences et les mettre en contexte est important pour le **développement intellectuel** de l'enfant, c'est-à-dire le développement de la capacité d'apprendre. Lorsque vous aidez l'enfant à relier des expériences antérieures à de nouvelles expériences (« Te souviens-tu que... », « Voilà pourquoi maintenant nous... »), il comprend les ressemblances et les différences et peut se rapporter de façon plus **abstraite** aux mots et aux concepts. Imaginez que l'enfant et vous êtes dehors et que vous voyez un chat. Vous pouvez alors désigner le chat et expliquer qu'il est apparenté au tigre. Demandez aussi à l'enfant : « Vois-tu des ressemblances entre le chat et un tigre ? » Vous aidez ainsi l'enfant à voir les relations et à penser au-delà de la situation ici et maintenant. C'est très important pour que l'enfant développe ses **fonctions cognitives**, c'est-à-dire la capacité de comprendre, d'apprendre et de penser. En outre, c'est important pour le développement du langage.

Comment aider votre enfant à établir des relations ?

- En expliquant, en racontant et en trouvant des raisons au pourquoi des choses
- En expliquant et en parlant à l'enfant de ce qu'il a expérimenté
- En comparant avec une autre expérience et en trouvant des ressemblances et des différences
- En trouvant des liens avec le passé et l'avenir
- En créant et en racontant des histoires sur ce que vous expérimentez ensemble
- En dessinant, en chantant, en regardant des photos de ce que vous expérimentez
- ...

Planifier



Une des choses qui aide votre enfant à développer la maîtrise de soi, c'est de pouvoir regarder vers l'avenir et avoir un sentiment de prévisibilité. En planifiant des activités pas à pas avec l'enfant, vous l'aidez à développer la capacité de faire des plans par lui-même et à se faire une idée des différentes étapes qui mènent à un but. Une promenade dans les bois peut être une activité amusante à planifier ensemble : que faut-il emporter pour ne pas avoir froid ? De combien de nourriture avons-nous besoin ? Où allons-nous ? En langage spécialisé, nous appelons cela développer des **cartes cognitives**.

Les cartes cognitives permettent également à votre enfant de se concentrer plus facilement sur un objectif dans le temps. En aidant l'enfant à prendre de bonnes habitudes autour de tâches fixes comme dormir, manger et faire ses devoirs, vous lui donnez des outils importants

pour créer de la structure et de la prévisibilité dans sa vie.

Comment aider l'enfant à se débrouiller seul ?

- En lui apprenant à planifier pas à pas
- En fixant des objectifs qu'il peut atteindre avec votre aide
- En mettant en place de bonnes habitudes pour des tâches fixes (dormir, manger, faire ses devoirs, etc.)
- ...

Sujets de réflexion :

- Comment aidez-vous votre enfant à planifier pas à pas ?

Essayez de réfléchir à votre façon d'être présent au quotidien avec l'enfant, et notez comment il réagit.

Soutenir



Tous les enfants ont besoin de soutien pour se développer de manière harmonieuse. En ICDP, nous utilisons le terme « **soutien graduel** », qui implique de soutenir l'enfant en cas de besoin, mais de retirer ce soutien à temps lorsqu'on voit qu'il commence à maîtriser la situation. Trop de soutien peut faire douter les enfants de ce dont ils sont capables et les rendre dépendants d'un soutien continu pour essayer quelque chose de nouveau. Pas assez de soutien risque d'entraîner chez eux le sentiment de ne pas être à la hauteur.

Apprendre à un enfant à faire du vélo est un bon exemple de soutien graduel : nous tenons le porte-bagages du vélo mais nous le lâchons dès que nous sentons que l'enfant trouve l'équilibre. Puis nous le saisissons vite à nouveau quand l'enfant commence à vaciller.

Comment soutenir votre enfant de manière appropriée ?

- En le soutenant juste ce qu'il faut
- En le laissant faire l'expérience de maîtriser les choses et de se sentir indépendant
- ...

Sujets de réflexion :

- Comment pouvez-vous trop soutenir l'enfant ?
- Arrive-t-il que vous ne le soutenez pas assez ?

Essayez de réfléchir à votre façon d'être présent au quotidien avec l'enfant, et notez comment il réagit.

Faciliter

Depuis qu'ils sont petits, les enfants apprennent à se contrôler dans différentes situations. Par exemple, ils se comportent différemment à la maison qu'à la maternelle ou à l'école. Parfois, ils ont besoin d'aide pour se contrôler, par exemple lorsqu'un conflit éclate sur le terrain de jeu ou dans la cour de récréation. Dans ce cas, en tant qu'adulte, vous pouvez utiliser ce que nous appelons **la régulation de la situation**, qui consiste à prendre le contrôle de la situation à la place de l'enfant en changeant le cadre ou les règles du jeu. Quand les enfants se rendent compte que les choses s'améliorent quand la situation change, ils apprennent de nouvelles stratégies pour mieux gérer les situations difficiles.

Comment aider l'enfant à développer le contrôle de lui-même ?

- En prenant le contrôle de la situation à sa place
- En changeant les règles et les cadres
- En parlant à l'enfant des différentes façons d'aborder une situation
- ...

Sujets de réflexion :

- Pourquoi est-ce une bonne idée de contrôler la situation à la place de l'enfant ?

Essayez de réfléchir à votre façon d'être présent au quotidien avec l'enfant, et notez comment il réagit.



Fixer des limites positives



Les émotions sont contagieuses. En particulier, la colère d'un enfant peut facilement déclencher la colère chez les adultes. La tâche difficile pour nous adultes est donc de devoir nous calmer avant de pouvoir calmer l'enfant. Pour réussir à contrôler les enfants, nous devons en effet être capables aussi de nous contrôler. Il est important d'être posés lorsque nous fixons des limites, même si nous sommes contrariés.

Il peut être difficile de fixer des limites pour les enfants, mais cela est essentiel pour qu'ils développent une **compréhension morale**, de **l'empathie** et le sens des responsabilités. Les **limites négatives**, telles que les interdictions et les menaces de punition, fonctionnent très mal avec le temps. Si vous voulez que l'enfant apprenne quelque chose d'important grâce aux limites, vous devez utiliser ce que nous appelons des **limites positives**. Cela signifie fixer des limites d'une manière que l'enfant perçoit comme utile et raisonnable. Vous pouvez y parvenir en expliquant pourquoi vous fixez la limite et en donnant à l'enfant des alternatives aux activités. Avec des enfants plus grands, il peut être judicieux de négocier jusqu'où vont les limites. Ainsi, ils percevront qu'ils peuvent participer et décider et qu'ils sont pris au sérieux.

Lorsque vous définissez des limites positives pour l'enfant, vous l'aidez à comprendre ce qui est bien et ce qui est mal. Ainsi, il devient capable de faire les bons choix lui-même, par

exemple ne pas voler dans les magasins - non par peur d'une punition, mais parce qu'il comprend que c'est mal.

Comment poser des limites positives pour l'enfant ?

- En expliquant pourquoi vous posez des limites
- En lui donnant des alternatives
- En utilisant la négociation comme outil
- ...

Sujets de réflexion :

- Pourquoi les limites sont-elles importantes pour les enfants ?

Essayez de réfléchir à votre façon d'être présent au quotidien avec l'enfant, et notez comment il réagit.

Glossaire

Abstrait	quelque chose de pensé ; le contraire de concret
Reconnaître	montrer que vous appréciez l'enfant pour ce qu'il est
Empathie	être capable de se mettre dans la situation de quelqu'un d'autre et de comprendre ce que l'autre ressent
Identification empathique	comprendre ce que c'est que d'être une autre personne
Dialogue émotionnel	communication à travers l'expression des émotions
Bonne interaction avec les enfants	donner attention et proximité, mais en même temps poser des exigences et des limites
Soutien graduel	soutenir l'enfant en cas de besoin, mais retirer ce soutien à temps lorsque l'enfant commence à maîtriser la situation
Développement intellectuel	le développement de la capacité d'apprendre
Fonctions cognitives	la capacité de comprendre, d'apprendre et de penser
Carte cognitive	il s'agit de la capacité de planifier et de se représenter les étapes qui mènent à un objectif
Compréhension morale	comprendre la différence entre le bien et le mal, un bon et un mauvais comportement
Limites négatives	fixer des limites avec des interdictions et des menaces de sanction
Limites positives	fixer des limites d'une manière que l'enfant perçoit comme utile et raisonnable
Confiance en soi réaliste	une image juste de ce que vous pouvez réussir
Compliment	montre à l'enfant que vous appréciez ce qu'il <i>fait</i>
Estime de soi	indique à quel point vous vous aimez et quelle valeur vous voyez en vous-même tel que vous êtes
Confiance en soi	concerne la façon dont vous vous jugez en fonction de ce que vous réussissez et de ce que vous pensez pouvoir réussir
Régulation de la situation	changer les cadres ou les règles pour aider l'enfant à maîtriser la situation
Tempérament	une tendance innée à réagir et à ressentir les choses de manière spécifique

Jouez ensemble pour être bien ensemble

Élever un enfant est l'une des tâches les plus importantes et les plus difficiles que vous puissiez connaître. Votre enfant n'est pas une version miniature de vous-même, mais une personne à part entière qui développe progressivement sa propre identité pour devenir indépendante. En tant qu'adulte, votre tâche est de soutenir l'enfant et d'être un parent clair, fiable et aimant. Tout en procurant à votre enfant attention et proximité, vous devez également poser des exigences et fixer des limites pour l'aider à se sentir assuré et indépendant. C'est ce que nous voulons dire lorsque nous parlons d'une **bonne interaction** entre les adultes et les enfants.

ICDP : une aide pour trouver de bonnes méthodes d'être ensemble

Le Programme international de développement de l'enfant (ICDP) est un programme de conseil parental élaboré par des experts de nombreux pays, sur la base de nombreuses années de recherche. Il porte l'attention sur les défis auxquels beaucoup de parents sont confrontés et sur les stratégies permettant un contact positif entre les parents et les enfants. En participant à ce programme, vous rencontrerez d'autres parents dans des groupes où vous pourrez échanger des expériences et des points de vue. Ainsi, vous pourrez contribuer à vous rassurer mutuellement en tant que parents et vous faire de nouvelles idées sur la façon d'aborder votre enfant.

La brochure de discussion « Huit thèmes pour une bonne interaction » est à la fois un manuel de travail à utiliser dans les réunions de groupe et un « mémento » qui pourrait s'avérer utile une fois les réunions terminées. Cette brochure contient quelques informations sur le développement des enfants et leurs besoins lors des différentes phases de ce développement. Au fil des pages, vous serez invité à réfléchir sur différents thèmes. Cela peut vous aider à voir une situation sous un angle nouveau et vous donner des idées sur la façon d'affronter des défis concrets et développer la relation entre vous et votre enfant pour qu'elle devienne encore meilleure.

Cette brochure n'est en aucun cas un « bilan » sur l'éducation des enfants mais a été conçue comme un outil vous permettant d'être plus assuré dans votre rôle de parent.

Nous vous invitons à prendre des notes dans la brochure en cours de route et à participer activement aux réunions de groupe.

Bienvenue !

Envie d'en savoir plus ?

En consultant bufdir.no et foreldrehverdag.no vous en saurez plus sur la relation entre parents et enfants.