



Un temps de qualité avec mon enfant

1. Déterminez 2 à 3 périodes de 20 minutes dans la semaine à passer avec votre enfant. Ce temps deviendra un « temps très spécial » pour l'enfant.
2. Ce temps doit être consacré de façon exclusive à votre enfant.
3. Quand arrive le moment prédéterminé, dites à votre enfant : « C'est maintenant notre temps spécial pour jouer ensemble, qu'est-ce que tu aimerais faire? » La seule activité interdite est la télévision.
4. Quand l'enfant commence à jouer, détendez-vous. Regardez-le faire pendant quelques minutes et commencez à participer au moment opportun.
5. Décrivez à voix haute ce que votre enfant est en train de faire.
6. Ne posez aucune question et ne donnez aucun ordre.
7. Occasionnellement, donnez du renforcement positif à votre enfant en le félicitant ou en lui donnant du « feedback positif ». Mentionnez parfois : « J'aime vraiment ça jouer avec toi ou j'aime beaucoup ce temps qu'on passe ensemble ».
8. Si votre enfant commence à faire des bêtises, détournes-vous simplement et cessez de le regarder pendant quelques minutes.
9. Profitez-en pour lui demander « Est-ce que tu penses que je t'aime? Comment le sais-tu que je t'aime? »
10. Intégrez dans votre routine familiale ce « temps spécial » avec votre enfant.



(Inspiré d'un texte traduit et adapté de Barkley, Russel A., *Defiant Children Parent-Teacher assignments*, The Guilford Press, New York, 1987, p.37, et par Brigitte Racine, infirmière spécialisée en relation d'aide et conférencière : blogue.educoeur.ca)