



## Fixer des limites et offrir un soutien

### **Votre enfant a besoin d'un cadre sécurisant**

La vie en communauté fonctionne mieux lorsqu'il y a des règles et des limites, que ce soit en famille, à l'école ou dans d'autres groupes. Les règles et limites définissent le cadre dans lequel votre enfant peut expérimenter et apprendre. Votre enfant gagne ainsi en sécurité, bénéficie de repères et se sent soutenu. Il apprend également que ses désirs ne peuvent pas tous être satisfaits. Il pourra ainsi mieux surmonter les déceptions et les frustrations.

### **Comment y parvenir ?**

Expliquez à votre enfant pourquoi les règles sont importantes. Préparez-le aux situations difficiles. Dites-lui à l'avance ce que vous attendez de lui. Guidez-le par des consignes claires et compréhensibles. Les enfants apprennent beaucoup par imitation. Montrez l'exemple en respectant ce qui a été convenu. Lorsque votre enfant est confronté à quelque chose de nouveau, montrez-lui comment procéder. Mettez-vous à son niveau lorsque vous lui donnez une instruction, dites « non » d'un ton calme. Vous pouvez aussi toucher doucement votre enfant lorsque vous lui parlez, pour qu'il se sente concerné par ce que vous dites.

Les châtimements corporels, la privation d'amour et les menaces sont néfastes pour la relation qui vous unit à votre enfant. Ils violent sa confiance. Ce ne sont pas de bonnes stratégies pour faire respecter les règles et les limites.

À l'école aussi, il y a des règles. Si votre enfant s'est déjà entraîné à respecter des règles à la maison, il lui sera plus facile de le faire à l'école. Il comprendra plus rapidement ce que les enseignantes et enseignants attendent de lui et sera ainsi mieux disposé à apprendre.

### **Nous sommes là pour vous :**

Centre de Puériculture Canton de Berne



Service psychologique pour enfants et adolescents

