

LES 6 C

1- Claire : la règle doit avant tout être claire!

Si je dis "tiens toi correctement" il y aura beaucoup d'interprétations différentes. Une chambre "rangée" selon mes critères ne correspondra peut-être pas à votre idéal!

Ainsi vous gagnerez en efficacité à préciser et décrire ce à quoi vous vous attendez :

Ne rentre pas trop tard! devient => Je souhaite que tu sois là à 22h00!

2- Constante : la règle ne changera pas selon votre humeur!

Ne soyons pas psycho rigide, il peut y avoir des exceptions! Attention seulement à ce qu'elles restent bien des exceptions et que vous ne tombiez pas dans l'excès.

3- Cohérente : l'enfant apprend essentiellement par imitation attention à l'exemple!

Depuis la découverte des neurones miroirs nous avons la confirmation qu'une grande partie de l'apprentissage passe par le mimétisme. Gare donc aux contre sens : il vous sera difficile de convaincre un ado de ne pas manger dans le canapé si vous êtes le premier à le faire! Idem pour le brossage des dents chez les plus jeunes!

4- Connue d'avance : rappelez vous du code de la route!

Comment auriez-vous devinez le sens des panneaux sans apprentissage? Souvenez-vous, il fut laborieux cet apprentissage non?!

Il est impossible de suivre une règle que nous ignorons. Il est indispensable surtout chez les plus jeunes de répéter les règles avant différents évènements comme une sortie, les courses...

5- Conséquences : bonnes ou mauvaises elles doivent exister

Je ne fais pas ici l'apologie de la punition, seulement les actes doivent avoir des conséquences, cela fait partie intégrante de l'apprentissage et dès le plus jeune âge!

Il faut également penser à souligner les bonnes actions, une règle respectée peut avoir de belles conséquences (Je ne parle pas non plus de récompense!).

6- Co-construite : établir les règles ensemble

Nous sommes plus enclins à suivre une règle que nous avons choisi plutôt que d'obéir à quelque chose qui nous est imposé.

Définir ensemble les règles en famille permet à chacun de trouver sa place, de faire preuve de créativité.

<https://zenenfamille.com/blog/articleid/1119/6-c-pour-poser-des-r%C3%A8gles-en-famille>