



et écoutez ce qu'il vous dit...

La communication efficace entre un parent et son enfant constitue une base solide sur laquelle l'enfant développe son estime de soi et apprend à établir des relations saines avec autrui.

Maintenez les voies de communication ouvertes et écoutez activement ce que votre enfant veut vous dire...

- Placez votre tête physiquement à la même hauteur que celle de votre enfant quand vous lui parlez.
- Utilisez des mots et des expressions que vos enfants comprennent. Ne surchargez pas votre message d'idées diverses.
- Répétez en termes différents ce que vous pensez que votre enfant vient de vous dire. Donnez des instructions claires à votre enfant, en lui définissant avec exactitude le comportement que vous désirez de lui.
- Veillez à ce que vos messages non verbaux ne distraient pas l'enfant de vos messages verbaux ou ne les contredisent pas.

Remerciez votre enfant de vous poser des questions...

- Veillez à ce que vos messages soient complets et précis.
- Concentrez votre attention sur l'enfant et soutenez son regard pour donner de l'importance à la conversation.
- Évitez de penser à votre réponse avant d'avoir écouté tout ce que l'enfant désire vous dire.
- Enseignez à vos enfants de ne pas interrompre autrui, et montrez-leur l'exemple!
- Posez-leur des questions commençant par « Qu'est-ce que... », « Comment... » et « Pourquoi... »
- Surveillez leur langage corporel et répondez à leur façon, comme si vous discutiez avec des amis.

Encouragez leur sens des responsabilités...

- Incitez vos enfants à résoudre autant de leurs problèmes que possible.
- Laissez votre enfant répondre à ses propres questions, s'il le peut.
- Ne faites pas avec votre enfant des choses qu'il peut faire lui-même.
- Encouragez votre enfant à prendre certains risques. Admirez ses réalisations.
- Invitez votre enfant à vous faire part de ses pensées et de ses sentiments, et prenez-les au sérieux.
- Laissez votre enfant faire des erreurs. Aidez votre enfant à faire des choix et à en examiner les conséquences.
- Dites à votre enfant que vous êtes d'accord avec lui.
- Augmentez le nombre de responsabilités qu'il doit assumer.
- Félicitez votre enfant sans le dire à haute voix, mais en lui souriant et en le serrant dans vos bras.



Prendre soin d'un bébé, c'est toute une responsabilité.

- Parfois le bébé pleure et vous ne comprenez pas pourquoi.
- Parfois vous êtes simplement épuisé et vous n'en pouvez plus.

C'est NORMAL de se sentir énervé, mais ce n'est JAMAIS NORMAL de secouer un bébé. Si vous secouez un bébé, vous risquez de le tuer!

Quand les bébés pleurent-ils? En général, parce qu'ils ont besoin de quelque chose. Les bébés normaux pleurent quand :

- Ils ont faim; Ils sont fatigués; Ils sont mouillés;
- Leur position n'est plus confortable.
- votre bébé veut simplement que vous le preniez vers vous et que vous le teniez dans vos bras.

Les bébés en santé pleurent pendant deux à trois heures par jour. Un bébé qui a des coliques peut pleurer toute la journée. Pour plus d'informations sur les bébés en santé communiquez avec Info-santé publique Ottawa 613-580-6744; Sans frais : 1-866-426-8885

Vous pouvez essayer de :

- Lui donner une bouteille ou l'allaiter;
- Masser doucement le ventre du bébé;
- Lui offrir sa suce; Marcher ou bercer le bébé en le tenant serré contre votre poitrine pour qu'il sente les battements de votre cœur;
- L'emmener promener à l'air frais; Chanter pour votre bébé ou lui parler;
- L'envelopper dans une couverture douce;
- Parler à une amie ou à un membre de votre famille pour exprimer votre inquiétude ou votre épuisement et pour lui demander de prendre la relève pendant quelques minutes.

Même les parents les plus patients se sentent dépassés ou se fâchent lorsque leur bébé continue à pleurnicher ou à pleurer malgré tous les efforts qu'ils déploient pour le contenter. Ils ont même envie de secouer ou de frapper le bébé... S'il vous vient cette réaction, éloignez-vous du bébé en demandant à quelqu'un de prendre la relève pendant quelques minutes, ou si personne ne peut vous aider, couchez le bébé dans son berceau.

Il est normal que vous vous sentiez à bout ou fâché , mais vous ne pouvez pas vous défouler sur le bébé.

Qui peut garder mon enfant lorsque je dois sortir?



Le gardiennage est le transfert des responsabilités à l'égard des enfants du parent ou tuteur à une autre personne responsable. Pour que le gardiennage soit réussi, toutes les parties concernées doivent jouer un rôle actif dans la planification et la sécurité.

Les parents doivent s'assurer de choisir un gardien responsable pouvant veiller à la sécurité de leurs enfants.

Qui peut garder des enfants?

Des adultes ou des enfants âgés de plus de 11 ans ayant prouvé qu'ils peuvent prendre soin d'enfants et agir de façon responsable dans le cas d'une urgence.

Il est contraire à la loi de laisser un enfant âgé de moins de 10 ans s'occuper de ses frères ou sœurs ou d'autres enfants. Nous recommandons que seulement des enfants âgés de 12 ans et plus aient le droit de s'occuper d'enfants.

Si vous travaillez toute la journée ou toute la nuit, il est possible que vous ayez à payer quelqu'un pour s'occuper de vos enfants. Il y a plusieurs options à envisager, comme les garderies agréées, les services de garde en milieu familial, les jardins d'enfants et les haltes-garderies. Vous pouvez également embaucher quelqu'un pour s'occuper de vos enfants chez vous. Consultez les pages jaunes sous les rubriques « Crèches » ou « Garderies ». Lisez aussi les petites annonces de votre journal à la section « Emplois recherchés » afin de trouver un gardien dans votre région. À noter qu'il existe aussi des garderies subventionnées pour les familles à faible revenu.



Les conversations avec des ados sont généralement très divertissantes et enrichissantes... elles devraient faire partie intégrante de chacune de vos journées. La plupart des conversations ont lieu entre plusieurs personnes... alors trouvez des occasions de parler seul à seul avec votre ado, à l'écart du frère, de la sœur ou d'autres personnes.

Écoutez bien ce qu'il vous dit, mais écoutez aussi ce qui ne s'est pas dit. La communication efficace est la clé d'une relation saine.

Quelques conseils aux parents...

- Les ados méritent notre respect.
- Les adultes devraient respecter leurs ados et s'attendre à ce que ceux-ci les respectent.
- Les adultes devraient agir avec respect envers les amis de leurs ados.
- Ne pas réprimandez ou abaisser un ado devant ses amis.
- Créez-vous des occasions pour poser des questions à vos ados et demander leur opinion?

L'un des plus grands défi que présente l'adolescence est l'épreuve de force qui tend à se développer entre les ados et les adultes. Reconnaissez que cette épreuve de force n'est qu'une tentative, de la part des ados, de se sentir forts dans un monde d'adultes... trouvez des moyens de les aider à y parvenir.

...Les ados sont des apprentis-adultes- donnez-leur donc le temps d'apprendre à leur propre rythme.

...C'est à l'adulte de bien équilibrer la liberté et l'autonomie et de juger du juste moment d'intervenir.



Quand puis-je laisser mon enfant seul à la maison?

La Société de l'aide à l'enfance d'Ottawa recommande qu'on ne laisse pas seuls les enfants de moins de 12 ans. Ceci inclus à la maison, à la piscine, au centre d'achat, etc. Le parent ou l'adulte responsable doit être sûr que l'enfant est adéquatement surveillé et reçoit de bons soins.

Même si l'enfant a 12 ans et plus les parents doivent tenir compte :

- Du niveau de développement de l'enfant;
- De la capacité qu'a l'enfant de communiquer;
- De la période de la journée;
- De la durée pendant laquelle l'enfant sera seul;
- Du niveau de responsabilité que l'enfant devra assumer;
- Du niveau de compétence de l'enfant;
- De la facilité d'accès aux parents, à des adultes, à des amis et à des voisins si l'enfant a besoin d'aide;
- Du degré de sécurité du domicile et du quartier;
- De la compétence dont l'enfant a déjà fait preuve dans des situations similaires.