

## **PARENTS, connaissez-vous la règles des cinq C ?**

Selon Germain Duclos, orthopédagogue et psychoéducateur

Cela veut dire comme parents-éducateurs nous devons établir des règlements qui soient efficaces.

Ceux-ci doivent être: Clairs, Concrets, Constants, Cohérents, Conséquents

Il faut donc savoir se concentrer sur quelques règles importantes, ne pas inonder l'enfant de consignes, être constant dans nos intervention, dire non clairement lorsqu'il le faut et expliquer le pourquoi du refus avec des mots que les petits pourront comprendre....

Les conséquences des écarts de conduite se doivent, quant à elles, d'être immédiates, logiques et sans appel. Ainsi, si votre diabolin a mis le salon à l'envers, il ne sert à rien de la coucher ½ heure plus tôt. Il doit ranger le désordre avant de réaliser toute autre activité. C'est de cette manière que, comme parent, on intervient efficacement et qu'on donne à l'enfant une discipline saine et formatrice.

Pour être un bon parent, il faut aussi, parfois, porter l'odieux de dire non, d'exprimer la limite et tenir son bout.

Voir sur le site: <http://www.PetitMonde.com>

## **Les repas et collations. Des moments privilégiés avec vos enfants !**

Avoir du plaisir en les nourrissant, en développant leur autonomie, leur langage et bien plus. En créant une atmosphère calme et détendue, les repas et les collations sont des moments précieux à passer en compagnie de votre enfant. Établissez des heures régulières de repas et collations, celle qui convient à la famille. Donnez-vous le temps de manger sainement de sorte que les repas et les collations ne soient précipités. Évitez de manger devant la télévision. Donnez à vos plus vieux des responsabilités ex: mettre la table, participer au nettoyage. Il est important d'encourager et valoriser les gestes d'autonomie.

Chaque enfant est unique et possède son propre rythme de développement. Vers l'âge de deux ans, l'enfant devient plus difficile et plus sélectif au moment ou non besoin d'autonomie se fait le plus sentir. Vous devez alors comprendre et respecter les variations de l'appétit. Il vous faudra tantôt tolérer sans compenser, tantôt employer la ruse par le jeu pour amener l'enfant à manger. Il faudra savoir être ferme et offrir des choix ex. des carottes ou des brocoli, de la salade de chou ou une salade verte. Il est préférable offrir de petites portions et leur donner la possibilité d'en avoir «encore» mot magique. Permettre aux enfants de se servir eux-mêmes dans la mesure du possible.

Se nourrir doit demeurer une source de plaisir. Éviter d'utiliser la nourriture à des fins de récompense, de punitions ou de chantage.

Danielle Chateauvert, cuisinière

Dans le dernier journal, nous vous avons proposé un petit Quiz, merci à nos deux mamans qui ont répondu, elles se sont mérités un beau coco de pâques.