



CULTIVER L'AUTONOMIE DE SON ENFANT



la fabrique à bonheurs
Académie de la Psychopédagogie Positive

Allagi

 genially

 Co-funded by
the European Union

ASTUCES ET RECOMMANDATIONS

**DONNEZ DES CHOIX
ADAPTÉS À LEUR ÂGE**

1

**VALORISEZ
L'EFFORT PLUTÔT
QUE LE RÉSULTAT**

2

**UTILISEZ DES
ENCOURAGEMENTS
POSITIFS ET
PROGRESSIFS**

5

**IMPLIQUEZ-LE
DANS DES TÂCHES
QUOTIDIENNES**

3

4

**ENCOURAGEZ LA RÉOLUTION
DE PROBLÈMES**





IMPLIQUÉZ-LE DANS DES TÂCHES QUOTIDIENNES



Confiez-lui des responsabilités adaptées à son âge. Cela renforce son sentiment de compétence.

Situation : Préparation du repas ou rangement.

Phrase à utiliser : « J'ai besoin de ton aide juste 5 minutes. Peux-tu mettre les couverts sur la table ? Je vais te montrer où ils vont. »

Pourquoi : Participer aux tâches familiales donne à l'enfant un rôle actif dans le foyer et utile pour vous aussi !

01

DONNEZ DES CHOIX ADAPTÉS À LEUR ÂGE



Offrez à votre enfant l'opportunité de décider dans des situations simples. Cela lui donne un sentiment de contrôle tout en apprenant à faire des choix.

Situation : Votre enfant s'habille le matin.

Phrase à utiliser : « Tu préfères mettre ton pantalon bleu ou ton jean noir aujourd'hui? »

Pourquoi : Cela réduit les conflits tout en favorisant la prise de décision.



VALORISEZ L'EFFORT PLUTÔT QUE LE RÉSULTAT



Encouragez votre enfant à persévérer, même si le résultat n'est pas parfait. Cela développe sa confiance et sa résilience.

Situation : Votre enfant essaie de mettre ses chaussures tout seul, mais se trompe de pied.

Phrase à utiliser : « Bravo d'avoir essayé tout seul ! Tu veux qu'on regarde ensemble pour bien les mettre ? »

Pourquoi : En valorisant l'effort, vous l'encouragez à essayer encore.



ENCOURAGEZ LA RÉOLUTION DE PROBLÈMES



Plutôt que de donner une solution immédiate, guidez votre enfant pour qu'il trouve lui-même une réponse.

Situation : Votre enfant ne trouve pas son jouet préféré.

Phrase à utiliser : « Où penses-tu qu'il pourrait être ? Tu te rappelles la dernière fois que tu l'as utilisé ? Tu veux qu'on cherche ensemble dans ta chambre ? »

Pourquoi : Cela stimule sa capacité à réfléchir et à gérer les petits défis.



UTILISEZ DES ENCOURAGEMENTS POSITIFS ET PROGRESSIFS



Soulignez ses progrès et motivez-le à continuer d'apprendre de nouvelles compétences.

Situation : Votre enfant apprend à attacher ses lacets.

Phrase à utiliser : « Tu as déjà bien réussi la première boucle ! C'est super. Avec un peu de pratique, tu y arriveras à terminer. »

Pourquoi : Des encouragements progressifs l'aident à rester motivé et confiant. Et comprendre que c'est normal de ne pas y arriver du premier coup.

Bonus : Adoptez une phrase-clé inspirante « Tu ne sais pas encore le faire, mais tu vas apprendre ! »

Cette phrase positive encourage une mentalité de croissance et montre à l'enfant qu'il a le droit de progresser à son rythme.



"J'élève mon enfant
du mieux que je
peux... et c'est déjà
bien !" d'Isabelle
Pailleau - Editions
EYROLLES



Grandir
Autrement



La clé du
bonheur : un
apprentissage
autonome



"La psychologie
positive avec les
enfants" d'Agnès
Dutheil - Editions
Eyrolles



Apprendre
à éduquer





VIDÉO TEDx : LA CLÉ DU BONHEUR : UN APPRENTISSAGE AUTONOME – CÉLINE ALVAREZ

Céline Alvarez, ancienne enseignante et auteure, partage ses expériences dans une classe où l'autonomie et la bienveillance sont au cœur de l'apprentissage.

Pourquoi c'est utile : Inspirante, cette conférence montre comment un environnement adapté peut permettre aux enfants de s'épanouir. Elle rappelle la fermeté du parent par rapport à la notion de liberté.



https://youtu.be/h4v_COivFTo



"J'ÉLÈVE MON ENFANT DU MIEUX QUE JE PEUX... ET C'EST DÉJÀ BIEN !" D'ISABELLE PAILLEAU - EDITIONS EYROLLES

Ce livre explore des outils de pédagogie positive pour accompagner les parents dans la construction d'une relation équilibrée avec leurs enfants, en valorisant leurs efforts et en respectant leur rythme.

Pourquoi c'est utile : Les auteurs donnent des conseils concrets et déculpabilisants pour favoriser l'autonomie tout en maintenant une relation bienveillante.





SITE INTERNET : GRANDIR AUTREMENT

Ce site propose des articles sur l'éducation bienveillante, le développement de l'enfant, et des outils pour accompagner les parents dans leur parcours éducatif.

Pourquoi c'est utile : Il aborde des thématiques variées autour de l'autonomie et du développement global des enfants



www.grandirautrement.com



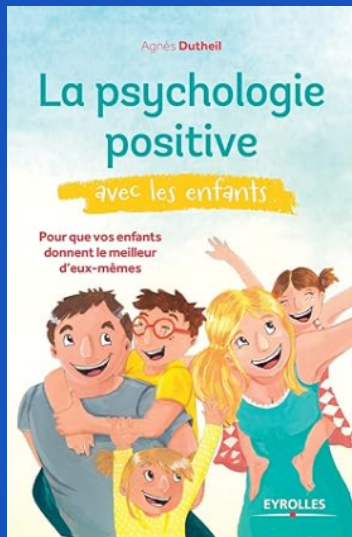
SITE INTERNET : APPRENDRE À ÉDUQUER

Blog éducatif proposant des articles sur la parentalité bienveillante, la pédagogie positive, et des idées pour favoriser l'autonomie des enfants au quotidien.

Pourquoi c'est utile : Les contenus sont variés, faciles à lire et regorgent d'idées pratiques.



www.apprendreaeducuer.fr



"LA PSYCHOLOGIE POSITIVE AVEC LES ENFANTS" D'AGNÈS DUTHEIL - EDITIONS EYROLLES

Cet ouvrage regroupe des conseils pratiques et des mises en situation pour aider les parents à guider leurs enfants dans leur cheminement vers l'indépendance.

Pourquoi c'est utile : Clair et pratique, ce livre est une excellente ressource pour les parents qui souhaitent des stratégies concrètes.

