

Mon enfant ne veut pas s'habiller et c'est la crise .

COMMENT FAIRE ?



Entrer en relation

La question n'est pas : comment faire pour que mon enfant s'habille ? mais : comment entrer en relation avec l'enfant qui ne veut pas s'habiller ? C'est vrai que cela peut être difficile pour plein de raisons.



Refléter les émotions

Quand tu ne t'habilles pas, tu te sens triste parce que tu voudrais faire tout seul/ que tu voudrais continuer à jouer/ voudrais décider toi-même quoi porter ? Tu as envie de faire ce que toi, tu aimes faire à ta manière et quand tu le veux mais pas ce que les adultes te disent ou décident pour toi ? C'est quelque chose comme ça ?

Utiliser le jeu (la parentalité ludique)

Passer un message avec une voix différente (voix de robot, de Donald Duck...) ou dans la peau d'un personnage; lancer un défi : "Cap ou pas cap de mettre tes chaussures avant moi ?" (en lançant l'enfant gagner); utiliser une peluche ou un personnage (ou des chaussettes en marionnettes) en tant que médiateur.

Solliciter l'intelligence et favoriser l'autonomie

- *Quelle est la météo aujourd'hui ?*
- *Il pleut.*
- *Ah oui, tu as raison ! Quelles chaussures pourrais-tu mettre pour ne pas te mouiller les pieds ?*



Faire preuve d'empathie

Quand il dit qu'il ne veut pas s'habiller, qu'est-ce qui se passe dans sa tête ? Ça a l'air de ressembler à de l'irritation parce qu'il a besoin d'autonomie, de décider par lui-même, de maîtriser son temps. Il n'a pas envie d'aller à l'école, il a encore envie de jouer.

Faire le point sur nos propres motivations d'adultes

Je me sens tellement découragée quand mon enfant n'obéit pas. Je suis aussi exaspéré parce que mon emploi du temps est serré, qu'il y a un planning à respecter et j'ai besoin de faire bon usage de mon temps et de mon énergie. Et en plus, je pense que je suis laxiste et que mon enfant va devenir un tyran si je me montre trop empathique.

C'est bien gentil l'éducation bienveillante mais on a des horaires à respecter dans la vraie vie ! Il faut bien se conformer à la vie en société à un moment ou un autre. C'est ça, je crois que ces pensées et ma peur, dissimulée par ma colère, me montrent que c'est important pour moi de respecter les règles de la vie collective et que j'aspire à des relations apaisées, et des matins sans stress.

Utiliser un tableau des routines (et aménager l'environnement)

Donner des repères temporels et spatiaux illustrés. Aménager un coin (un banc dans l'entrée, un porte-manteau à hauteur d'enfant...) Proposer des vêtements faciles à mettre (pas de lacet, boutons suffisamment grands...)