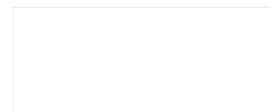

Ebook

Éduquer avec intelligence

Avec Dr Nadia Dinia

Fondatrice de « Être parent s'apprend »

Pédiatre allergologue,
Thérapeute familiale et Coach parental.





Devenir parent est un apprentissage de tous les jours avec ses difficultés, ses découvertes, ses peurs, ses réussites ...

L'objectif de cette formation est de vous aider à mieux comprendre votre enfant, à vous comprendre en tant que parent, et à développer des compétences parentales pour accompagner votre enfant dans ses premières années.

Première partie :

Connaitre les besoins de l'enfant..... 5

Deuxième partie :

Découvrir les étapes de développement de l'enfant..... 10

Troisième partie :

Développer de nouvelles compétences parentales..... 12

Qui suis-je ?



Je suis maman de 3 enfants, j'ai appris avec eux, grâce à eux et je continue d'apprendre à être maman.

Je suis pédiatre allergologue

J'exerce dans mon cabinet depuis 20 ans.

Dès que j'ai démarré mon exercice de la pédiatrie j'ai pris conscience du fait que j'ai été formée à soigner correctement des maladies et que ces maladies étaient vécues de façon différente d'un enfant à un autre d'où ma formation suivante.

Je suis thérapeute familiale

Je me suis formée à l'approche systémique qui me permet de prendre en charge un enfant dans son système tenant compte de son environnement familial, scolaire...

Avec cette formation j'ai pu développer mon écoute et mon observation et ne plus être que dans les conseils pédiatriques et les prescriptions médicales.

Mes ordonnances se sont allégées, je prescris très peu de médicaments, le strict nécessaire.

Je suis coach parental

Au cours de mes années d'exercice j'ai constaté qu'en tant que pédiatre je me trouve en première ligne, l'enfant m'ouvrant grand la porte.

Un allaitement non réussi, culpabilisant, un portage non réussi, une relation parent-enfant tendue par manque de sommeil, par fatigue, par manque d'informations pouvaient mener à une violence éducative inconsciente et engendrer des comportements non désirés.

En tant que coach j'ai développé la capacité de mettre la lumière sur ces difficultés, j'ai développé la capacité d'accompagner les parents à trouver leurs propres compétences pour aller de l'avant et réaliser une relation sereine avec leur enfant basée sur l'amour, sur le respect mutuel, sur la compréhension.

J'accompagne les mamans à réussir leur allaitement.

J'accompagne les parents à découvrir les étapes de développement de leur enfant.

J'accompagne les parents à comprendre et à gérer les émotions de leur enfant.

J'accompagne les parents à faire de leur mieux pour avoir une relation sereine avec leur enfant.

J'accompagne les parents à prendre conscience de leurs capacités, à parler de leurs difficultés et à développer de nouvelles compétences, à apprendre à s'écouter, à écouter leurs enfants, à se faire écouter par leurs enfants en dépassant la violence éducative.

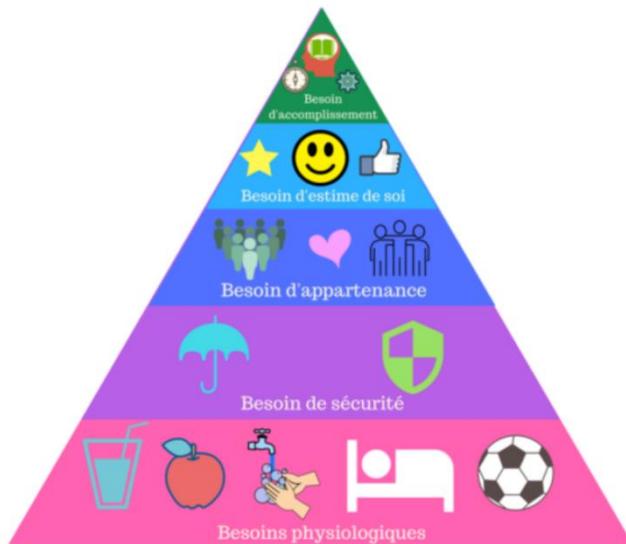
Je sème des graines de bonheur permettant à l'enfant adulte en devenir à vivre sa vie d'enfant et à se préparer à son rythme à sa vie d'adulte.

Trois volets sont importants à travailler quand on est parent :
Connaitre les besoins de l'enfant, découvrir les étapes de développement de l'enfant, découvrir nos capacités et développer de nouvelles compétences.



Partie I: Connaitre les besoins de l'enfant, le comprendre et y répondre

Les besoins de l'enfant sont essentiels pour son développement et son bien-être. Ils peuvent être regroupés en cinq catégories :



1-Besoins physiologiques:



Ce sont les besoins de base tels que la nourriture, l'hydratation, le sommeil, l'hygiène et le jeu.

Les parents doivent être attentifs aux signes de faim, de fatigue et d'autres besoins physiologiques pour les satisfaire à temps et éviter des crises.

-Le besoin de boire et de se nourrir

L'alimentation joue un rôle essentiel dans l'établissement de la relation affective notamment les premier mois pendant l'allaitement ou les biberons.

Plus tard, lorsque l'enfant éprouve le besoin de manger avec ses mains, il est important de le laisser faire, car cela répond à un besoin d'exploration et lui permet de développer son sens du toucher... c'est aussi pour lui une source de plaisir.

-Le besoin de dormir et de voir son rythme de sommeil respecté.

Lorsque ce rythme est perturbé, il engendre un déséquilibre nerveux avec troubles du comportement, troubles de la croissance (relation sommeil/sécrétion hormone de croissance). Bien dormir permet à l'enfant de bien grandir.

Comme les adultes, les besoins en sommeil sont variables et les enfants peuvent être de petits ou gros dormeurs.

-Le besoin d'être propre

Les pratiques d'hygiène corporelle (le change, le bain, le brossage de dents...) assurent à l'enfant une bonne santé, le confort et la détente du corps. Elles leur donnent aussi les premiers points de repères (quand elles s'insèrent à une « routine » quotidienne) et leur offre des moments forts de découvertes (l'eau, le savon, les bulles, le chaud, le froid...).

-Le besoin de mouvement

Plus l'enfant est jeune, plus il a besoin de bouger. Il a besoin de s'approprier l'environnement dans lequel il vit, pour maîtriser progressivement ses actions. Il lui faut explorer, découvrir, expérimenter l'espace dans lequel il évolue.

-Le besoin de sortie

Les sorties procurent à l'enfant l'air et le soleil dont il a besoin pour être en bonne santé (l'oxygénation stimule les défenses de l'organisme et favorise l'appétit et le sommeil).

2-Besoin de sécurité et de stabilité :



Cela inclut à la fois la sécurité physique et psychologique. Les enfants doivent se sentir en sécurité et protégés des dangers du monde extérieur. Ils ont également besoin d'être protégés contre les agressions verbales ou psychologiques.

-Sécurité

C'est à travers les interdits, les frustrations, les limites, les règles, que nous donnons à l'enfant le sentiment de sécurité, mais aussi les bonnes bases de la socialisation.

-Stabilité

Des horaires fixes, des routines régulières, une ambiance sereine à la maison comme à l'école et des réponses cohérentes.

3-Besoin d'appartenance et d'affection



Les enfants ont besoin de se sentir aimés et acceptés au sein de leur famille et de leur communauté. Ils cherchent à être inclus et à avoir des amis avec qui partager des expériences.

-Le besoin d'être aimé

Inconditionnellement, pour ce qu'il est.

-Le besoin d'attention

L'enfant doit savoir que nous sommes à son écoute et que c'est important pour nous qu'il aille bien.

-Le besoin d'être apprécié pour ses qualités

4-Besoin d'estime de soi :



Les enfants ont besoin de se sentir appréciés, valorisés et respectés pour ce qu'ils sont. L'estime de soi est renforcée lorsque les parents soulignent leurs réalisations et leur fournissent des encouragements positifs.

-Le besoin d'être respecté

Respect de son rythme de développement : les attentes se doivent d'être réalistes, en fonction de son stade de développement psychomoteur, affectif et social.

Respect de sa personnalité, de ses goûts, de son désir de faire ou de ne pas faire, de ses capacités...

-Le besoin d'accompagnement

De soutien, d'encouragement, de compliment...

5-Besoin de réalisation de soi :

Les enfants ont soif d'explorer le monde, de développer leur potentiel et de réussir dans leurs activités. Ils ont besoin d'occasions de s'épanouir et de se cultiver.



-Le besoin de connaissance, d'apprendre et de jouer : (apprendre en jouant)
Prendre appui sur le désir d'apprendre de l'enfant, en lui offrant un environnement et des situations favorables (espace, matériel adapté à ses besoins du moment et à ses compétences) pour proposer progressivement des situations d'apprentissage plus complexes.

-Le besoin d'être motivé

Pour passer à l'action, pour apprendre l'enfant doit « avoir envie de faire ». Il va progressivement apprendre à avoir envie de réaliser des tâches proposées.

-Le besoin de COMMUNIQUER

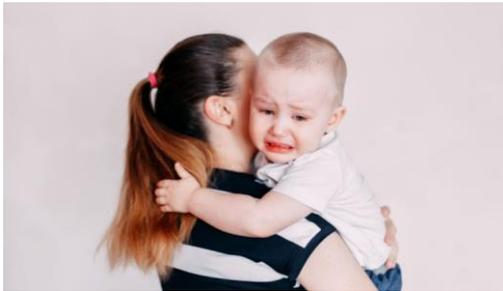
En comblant ces besoins avec amour et attention, les parents peuvent contribuer à la croissance émotionnelle, sociale et intellectuelle de leur enfant, favorisant ainsi une harmonie familiale et une coopération positive.

Partie II: Découvrir les étapes de développement de l'enfant et l'accompagner sereinement

De la naissance à deux ans, l'enfant traverse la période de l'intelligence sensori-motrice.

Durant les trois premiers mois, le bébé ne perçoit pas encore son corps ni sa conscience, réagissant simplement aux sensations agréables et désagréables par des pleurs ou des sourires.

Entre trois et huit mois, le bébé demande souvent à téter et à être proche de ses parents, et commence à comprendre que sa mère est une personne distincte, ce qui peut causer de l'anxiété de séparation.



Entre douze et dix-huit mois, le bébé fait ses premiers pas et dit ses premiers mots, ressentant à la fois de la fierté et de la frustration.

À partir de dix-huit mois, il commence à s'opposer et à dire "non", marquant une étape importante de différenciation personnelle, tout à fait normale dans son développement.



Entre deux et trois ans, l'enfant vit dans l'immédiateté, dictée par ses émotions. Les parents doivent l'aider à contrôler ses émotions par la négociation et la compréhension pour pratiquer une éducation bienveillante.



À partir de trois ans, l'enfant développe son imagination et ses émotions, souvent exprimées par des cauchemars.

Les parents doivent comprendre son monde imaginaire pour résoudre des problèmes de comportement, comme les rivalités ou les peurs nocturnes.



À partir de six ans, lors de l'entrée au CP, l'enfant commence à se décentrer et à comprendre les émotions des autres, développant ainsi l'empathie.

Il pose de nombreuses questions existentielles et les parents doivent être attentifs aux nouveaux comportements indicatifs de problèmes émotionnels, tout en maintenant un dialogue ouvert.

Enfin, entre treize et dix-huit ans, l'adolescence est marquée par des crises potentielles comme l'expérimentation avec les substances, les problèmes de peau, et les défis émotionnels.



Il est important de comprendre chaque étape du développement de l'enfant et d'accompagner celui-ci de manière bienveillante pour construire une relation familiale solide.

Partie III: Développer de nouvelles compétences parentales

Développer de nouvelles compétences parentales est un processus continu qui peut grandement améliorer la qualité de vie familiale et renforcer les relations entre parents et enfants.

La formation "Être parent s'apprend" est conçue pour aider les parents à acquérir des compétences essentielles pour élever leurs enfants avec bienveillance et efficacité. À travers une série d'ateliers interactifs, les participants explorent des thèmes variés et apprennent des techniques pratiques qu'ils peuvent appliquer dans leur vie quotidienne.

Les ateliers incluent la gestion du stress et de la fatigue parentale, la gestion de la colère chez l'enfant et le parent, la gestion des conflits, la parentalité positive ainsi que la communication bienveillante.

Ces sessions fournissent des outils concrets et des stratégies pour améliorer la qualité de vie familiale et renforcer les relations parent-enfant.

La gestion du stress



Le stress est une réalité inévitable de la parentalité, il est possible de le gérer de manière saine. Cet atelier enseigne aux parents des techniques de relaxation, comme la respiration profonde et la méditation, ainsi que des stratégies pour gérer les sources de stress. Les participants apprennent à identifier les déclencheurs de stress et à développer des routines apaisantes pour eux-mêmes et pour leurs enfants. En apprenant à gérer leur propre stress, les parents peuvent mieux répondre aux besoins émotionnels de leurs enfants.

La gestion de la fatigue parentale



La fatigue est un défi majeur pour de nombreux parents, surtout avec les jeunes enfants. Cet atelier propose des méthodes pour améliorer la qualité du sommeil et des conseils pour organiser les routines quotidiennes afin de maximiser le repos. Les parents découvrent l'importance de prendre soin de leur propre bien-être physique et mental, et apprennent des astuces pour trouver des moments de repos et de récupération dans leur emploi du temps chargé.

La gestion de la colère



La colère est une émotion naturelle, elle peut être difficile à gérer, tant pour les enfants que pour les parents. Cet atelier fournit des outils pour comprendre et gérer la colère de manière constructive. Les parents apprennent des techniques pour aider leurs enfants à exprimer leur colère de façon saine. Ils découvrent également des stratégies pour gérer leur propre colère, en évitant les réactions impulsives et en adoptant une approche calme et réfléchie.

La communication bienveillante



Une communication efficace est au cœur de relations parent-enfant harmonieuses. Cet atelier se concentre sur les principes de la communication bienveillante, qui inclut l'écoute active, l'empathie et l'expression claire des besoins et des sentiments. Les parents apprennent à parler avec leurs enfants de manière à renforcer la confiance et le respect mutuel, et à résoudre les malentendus avant qu'ils ne se transforment en conflits.

La gestion des conflits



Les conflits sont inévitables dans toute relation, y compris celle entre parents et enfants. Cet atelier enseigne aux parents des techniques de résolution de conflits qui favorisent la coopération et le respect mutuel. Les parents apprennent à identifier les sources de conflit, à écouter activement les points de vue de leurs enfants, et à trouver des solutions qui répondent aux besoins de tous. Les compétences en gestion des conflits aident à transformer les désaccords en opportunités d'apprentissage et de croissance pour toute la famille.

La parentalité bienveillante



La parentalité bienveillante met l'accent sur le renforcement des comportements positifs et la création d'un environnement familial soutenant et aimant. Cet atelier explore des stratégies pour encourager les bons comportements sans recours à la punition. Les parents découvrent l'importance de l'encouragement, ainsi que des techniques pour instaurer des limites claires et cohérentes tout en maintenant une relation chaleureuse et réciproque avec leurs enfants.

En complément des ateliers, les parents peuvent poursuivre leur développement par l'auto-formation.

La lecture de livres spécialisés sur la parentalité, tels que "Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent" de Adele Faber et Elaine Mazlish, fournit des insights précieux et des conseils pratiques.

L'auto-évaluation est également une étape clé : les parents peuvent réfléchir à leurs interactions avec leurs enfants, identifier les domaines à améliorer et célébrer leurs succès. Observer attentivement le comportement des enfants aide à mieux comprendre leurs besoins et leurs émotions.

Cultiver la patience et l'auto-compassion est essentiel : le développement des compétences parentales est un processus continu qui nécessite du temps, de la persévérance et la capacité à apprendre de ses erreurs.

Chaque interaction avec l'enfant est une opportunité d'apprendre et de grandir. Soyez patient et persévérant.

En développant ces compétences, vous serez mieux préparé à relever les défis de la parentalité et à créer un environnement familial sain et épanouissant.

Voilà les 3 volets qui me permettent d'accompagner les parents à éduquer avec intelligence et à profiter de chaque moment de la parentalité.

On me dit souvent : Ce n'est pas facile d'être parent !

Pour moi, plus le parent est informé et formé plus la parentalité est agréable et facile à vivre et à déguster.

Si tu es parent ou futur parent, si tu souhaites comprendre ton enfant, connaître les étapes de son développement, comprendre ses besoins, découvrir tes propres besoins et ton mode de fonctionnement et développer de nouvelles compétences parentales, je t'invite à rejoindre mon programme d'accompagnement: « Être parent s'apprend ».

Pour en savoir plus, tu peux me contacter par message privé sur instagram: dr.nadia.dinia ou par mail : dr.dinia@gmail.com