Encadrement parental

Pour officialiser les règles familiales :

1. Je discute avec mon conjoint ou ma conjointe de nos priorités et valeurs à faire respecter à la maison;
2. Je choisis une ou deux règles à mettre de l’avant, selon nos priorités;
3. Je remplis le tableau ci-dessous en impliquant tous les membres de la famille (s’ils sont en âge de participer) afin de donner leurs idées.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Règles** | **Comportements attendus** | **Renforcement si la règle est respectée** | **Conséquence si la règle est non respectée** |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |

**IMPORTANT** : Quels moyens je me donne pour **rester constant** dans l’application des règles? « Comment vais-je arriver à aller au bout de mes interventions à travers mon quotidien bien chargé? » Par exemple :

* Planifier un moment dans la semaine pour discuter en famille de l’évolution;
* Afficher les bons coups de la semaine par rapport aux règles ciblées;
* Afficher le tableau visiblement dans la maison;
* Ajouter des images pour personnaliser votre tableau;
* Aller chercher le support de ma conjointe ou mon conjoint pour aller au bout de mes interventions, si cela est un défi pour moi;
* Prendre un temps de recul pour réfléchir à l’intervention à faire à la suite d’une règle non respectée. (Une intervention émotive est souvent peu gagnante! Prenez le temps de calmer votre esprit avant de vous mettre en action.)
* Autres moyens :

JE ME RÉSERVE DU TEMPS POUR MOI.

JE FIXE À MON AGENDA LA POURSUITE DU CIRCUIT PARENTS !