



## Les 5 C dans l'éducation

### Travailler ensemble pour augmenter les succès scolaires et personnels de votre enfant

Ce modèle, mis de l'avant par Dr Sharon Saline, une psychologue américaine ayant fondé sa pratique auprès des jeunes vivant avec un TDAH, permet de poursuivre ce que vous faites déjà comme parent tout en vous offrant également des nouvelles idées et une autre perspective. Vous renforcerez vos capacités parentales en ayant une relation plus chaleureuse et en réduisant les sources de conflits.

Votre enfant augmentera son sentiment de compétence et son estime de lui en se sentant écouté et impliqué dans la recherche de solution.

1. Contrôle ou autocontrôle : Apprendre à contrôler ses propres émotions avant d'intervenir auprès de son enfant. En appliquant l'autocontrôle, nous apprenons à notre enfant à faire la même chose. Plus vous serez en mesure de vous calmer avant d'intervenir, plus vous aurez de chance de trouver une solution adaptée à la situation.

2. Compassion : Comprendre où se situe son enfant plutôt que forcer à l'emmener où nous le voulons. C'est voir avec empathie et patience où il se situe dans son développement physique, social, cognitif et émotionnel. La compassion est définie comme étant le sentiment que nous sommes aimé peu importe ce qui arrive. (Exemple : comprendre la peine d'amour vs pardonner la curiosité avec le savon dans la douche)

3. Collaboration : Travailler en équipe avec son enfant et les autres adultes est important dans la vie, afin de trouver des solutions aux défis quotidiens plutôt que d'imposer nos règles de façon unilatérale. Cela implique l'écoute et le respect mutuel, ainsi qu'une démarche de résolution de problèmes. En impliquant votre jeune dans cette démarche, il se sentira écouté et considéré. Il sera donc plus en mesure d'accepter les solutions mises en place. Vous deviendrez des alliés! Si jamais votre jeune se réveille en pleine nuit et écoute la télé ou joue aux jeux vidéo, il faut intervenir par contre !

4. Constance : Faites ce que vous dites, visez la constance et non la perfection. Entretenez les efforts de votre enfant à faire de son mieux et faites la même chose pour vous! Les enfants ayant un TDAH aiment savoir ce qui s'en vient. Ainsi, ils peuvent faire de meilleurs choix. Votre enfant est mécontent de la décision que vous avez prise? Vous serez constant en maintenant votre décision tout en reconnaissant les émotions vécues par votre jeune!

5. Célébration : Remarquer et reconnaître les petites victoires et les efforts en offrant continuellement des encouragements et une validation.