



# FICHE PARENT No 10



## LES DEMANDES : CLAIRES ET POSITIVES

Faire une demande claire et positive à notre enfant afin d'obtenir une réponse satisfaisante de sa part, voilà un défi à relever!

### Demandes vagues<sup>1</sup>



« Sois respectueux »

« Sois plus affectueux »

### Demandes précises

« Attends ton tour pour parler »

« Ramasse ton assiette après le repas »

« Marche dans la maison »

« Parle avec une petite voix de souris »

« Fais ton lit en te levant »

« Range tes jouets dès que tu as terminé »

« Viens me donner un bisou »

« Aide-moi à préparer le repas »

« Fais un câlin à ton frère »

## Votre enfant vous fait une demande...

Lorsque votre enfant vous demande quelque chose, demandez-lui d'être clair s'il ne l'est pas : « Qu'est-ce que tu veux exactement? » Si possible, accédez à sa demande.

Par contre, si vous lui avez demandé quelque chose, ex. : « Range tes jouets », et qu'il n'en a rien fait, mais que lui par contre veut quelque chose, accédez à sa demande d'une autre

<sup>1</sup> Adaptation d'un texte de Danie Beaulieu, Ph.D.

façon. En utilisant le « **DES QUE** ». Souvent, on utilise la formule négative : « Si tu ne ramasses pas tes jouets, je ne te lirai pas de livre ». Le message de cette phrase n'est pas invitant pour l'enfant. Dites plutôt : « **Oui, il me fera plaisir de te lire un livre, DÈS QUE tu auras ramassé tes jouets!** » Et voilà! Une petite façon de tourner une situation négative en situation positive.

Pour concilier les tâches ménagères et les activités avec votre enfant, vous pouvez inviter votre enfant à faire une petite recette avec vous.

Profitez aussi de l'occasion pour lui faire **une demande claire** :

« J'aimerais que tu m'aides à préparer... »

« Veux-tu m'aider à préparer... »



Cette activité culinaire permettra à votre enfant de développer son autonomie, son estime de soi et son habileté manuelle. Elle permettra surtout de créer des liens parent-enfant.

## BARRES TENDRES AUX FRAMBOISES

Portions : 12

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 à 25 minutes

### INGRÉDIENTS :



- 80 ml (1/3 tasse) de céréales de type All-Bran
- 60 ml (1/4 tasse) de farine tout usage
- 60 ml (1/4 tasse) de farine de blé entier
- 60 ml (1/4 tasse) de cassonade
- 1 pincée de bicarbonate de soude
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de cannelle moulue
- 30 ml (2 c. à table) de beurre ou de margarine ramolli
- 10 ml (2 c. à thé) d'eau ou de lait
- 60 ml (1/4 tasse) de confiture de framboises

### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans un bol, mélanger les sept premiers ingrédients.
3. À l'aide du mélangeur ou d'une fourchette, incorporer le beurre jusqu'à l'obtention d'un mélange grumeleux, puis verser l'eau ou le lait. Réserver 250 ml (1 tasse) du mélange.
4. Presser le reste du mélange dans un moule carré et y étendre la confiture.
5. Recouvrir du mélange de céréales réservé et cuire de 20 à 25 minutes.
6. Laisser refroidir et couper en barres de 4,5 cm x 3 cm (1,8 po x 1,2 po).

**AMUSEZ-VOUS BIEN ET BON APPÉTIT!**

