



Trucs et astuces sur...

# Les règles familiales

Les règles facilitent la vie ensemble au quotidien.

# Les règles familiales

**Les règles facilitent la vie ensemble au quotidien.** Les règles familiales sont définies par les parents et doivent être respectées par tous. Des règles bien en place évitent aux parents de répéter chaque jour la même chose.

Les règles donnent des repères et rassurent; elles deviennent avec le temps des habitudes très pratiques. Les règles doivent être comprises par l'enfant pour qu'il puisse les suivre.

## Ce que vous pouvez faire :

- Fixez des règles réalisables et réalistes.
- Les règles suivantes peuvent être judicieuses :
  - Se laver les mains après être allé aux toilettes
  - Rester assis pendant les repas
  - Accrocher son manteau et poser ses chaussures au bon endroit
  - Prendre les repas ensemble
  - Respecter un rituel pour se dire bonjour et au revoir (se serrer la main, se regarder, se saluer)
- Optez pour une formulation positive des règles : « On fait ça comme ça », pour que votre enfant sache ce que l'on attend de lui.
- Fixez peu de règles, celles qui sont réellement nécessaires, et tenez-vous-y vous aussi.

## À propos :

Lorsque les règles familiales sont respectées par tous, le quotidien est plus détendu.

## Service éducatif itinérant SEI du canton de Berne

Direction, Frankenstrasse 1, 3018 Berne

Téléphone 031 869 18 78, [info@fed-be.ch](mailto:info@fed-be.ch), [www.fed-be.ch](http://www.fed-be.ch)