



ELTERN POST

ÉDITION
03/2026



ELTERNPOST gratuit
à télécharger



Der Kinderschutzbund
Landesverband Bayern

FIXER DES LIMITES

Comment les parents peuvent fixer des limites avec amour et fermeté

Chers parents, tuteurs et familles,

Les enfants ont besoin de limites.

Celles-ci leur apportent sécurité et repères, et les aident à trouver leurs marques au quotidien.

En même temps, fixer des limites est souvent épuisant : les enfants réagissent par la colère, la protestation ou les larmes, et nous, les adultes, atteignons parfois nous-mêmes nos limites.

Ce qui est important, c'est que les limites soient fixées avec amour.

Les enfants n'ont pas besoin de nombreuses règles, mais de limites claires, compréhensibles et fiables.

*Votre équipe Kinderschutzbundes
Landesverband Bayern*



POURQUOI LES LIMITES SONT-ELLES IMPORTANTES ?

Les limites aident les enfants à :

- se sentir en sécurité et protégés
- apprendre les règles de la vie en société
- faire preuve de considération envers les autres
- mieux comprendre leurs propres besoins et sentiments
- développer leur maîtrise de soi

Les enfants ne testent pas les limites pour agacer les adultes. C'est ainsi qu'ils apprennent comment fonctionne leur monde.

MOINS DE RÈGLES, PLUS DE CLARTÉ

Trop de règles peuvent submerger les enfants.

Demandez-vous donc :

- Quelles règles sont vraiment importantes ?
- Quelles limites garantissent la sécurité ?
- Quelles règles facilitent notre quotidien familial ?

Des règles claires et simples sont plus efficaces que de nombreuses interdictions.





FIXER DES LIMITES AVEC BIENVEILLANCE

Les enfants acceptent plus facilement les limites lorsque les adultes restent calmes et clairs.

Voici quelques conseils utiles :

- Des phrases courtes et simples
- Des messages clairs plutôt que de longues discussions
- Formuler les choses de manière aussi positive que possible (« S'il te plaît, marche doucement. » plutôt que « Ne cours pas ! »)
- Proposer des choix (tu peux aller à l'école à vélo avec un casque ou y aller à pied sans casque)
- Deux autorisations plutôt qu'une interdiction !
- Un contact visuel et un ton calme
- De la compréhension pour les sentiments de l'enfant

Par exemple :

« Je vois que tu es en colère. Arrête, ça fait mal à Kilian quand tu le frappes. Tu as le droit d'être en colère. Tu peux lui dire que tu es en colère. »

Autre possibilité :

« Tu peux lui dire ce qui t'énerve, taper du pied ou venir me voir pour demander de l'aide. »

Les enfants ont le droit d'être en colère ou tristes. Les sentiments sont autorisés, mais pas les comportements blessants.



DES CONSÉQUENCES PLUTÔT QUE DES PUNITIONS

C'est par le biais de conséquences compréhensibles que les enfants apprennent le mieux :

Exemples :

- Celui qui renverse de l'eau aide à nettoyer.
- Celui qui ne range pas ses jouets risque de ne plus les retrouver plus tard.
- Celui qui fait du mal à quelqu'un a besoin d'aide pour réparer le tort causé.

Les conséquences doivent être appliquées calmement, de manière équitable et adaptée à la situation, sans être humiliantes ni blessantes !





LES ENFANTS ONT BESOIN D'ÊTRE ACCOMPAGNÉS

Les limites suscitent des émotions fortes. Les enfants doivent d'abord apprendre à gérer la frustration, la colère et la déception. Pour cela, ils ont besoin d'adultes qui les accompagnent.

Voici quelques conseils utiles :

- Mettre des mots sur les sentiments (« On dirait que tu es déçu. »)
- Chercher ensemble une solution (« S'il te plaît, ne lance plus la balle contre la porte du garage, ça fait beaucoup de bruit pour les voisins » - « Que pourrais-tu faire à la place ? », « Où pourrais-tu lancer la balle ailleurs, là où c'est plus calme ? »)
- Rester calme, même si c'est difficile
- Remarquer les petits progrès et n'hésiter pas à les féliciter et à les valoriser !



POUR CONCLURE

Les parents aussi ont le droit d'atteindre leurs limites.

Personne ne peut rester patient tout le temps. La vie de famille est parfois épuisante, et c'est tout à fait normal. L'important n'est pas de tout faire parfaitement, mais de toujours chercher à dialoguer les uns avec les autres.

Si la situation devient pesante à long terme, il est tout à fait légitime de demander de l'aide.

Personne n'est obligé de tout gérer tout seul.

HILFSANGEBOTE

Buchempfehlung:

- Gefühle - So geht es mir
→ *Felicity Brooks*
- Heute bin ich
→ *Mies van Hout*
- Meine Grenzen sind dein Halt
→ *Nora Imlau*
- Grenzen, Nähe, Respekt - Auf dem Weg zur kompetenten Eltern-Kind-Beziehung
→ *Jesper Juul*

Internetlinks:

- Bayrischer Erziehungsratgeber: Regeln und Grenzen
→ <https://www.baer.bayern.de/erziehung/alltag-mit-kindern/freiraeume-grenzen/>
- Bayrischer Erziehungsratgeber: Grenzüberschreitungen
→ <https://www.baer.bayern.de/erziehung/alltag-mit-kindern/freiraeume-grenzen/>





KURSE, ANLAUF- UND BERATUNGSSTELLEN:

- Nummer gegen Kummer Elterntelefon → 0800 111 0 550
- Step-Beratungstelefon → 0211 81 97 10 81
- Online-Familienberatung der Caritas
→ <https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/eltern-familie/start>
- bke-Elternberatung (online)
→ <https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>
- Starke Eltern - Starke Kinder-Elternkurse
→ <https://sesk.de/kurs-suche/>
- Familienpat*innen
→ <https://www.familienpaten-bayern.de/informationeninteressierte-fampa-bayern/fuer-familien-fampa-bayern.html>



Kontakt

Der Kinderschutzbund
Landesverband Bayern e.V.
Goethestr. 17

80336 München
Tel.: 089 92 00 89 19
E-Mail: elternbildung@kinderschutzbund-bayern.de

Folge uns auf Social Media



kinderschutzbundlvbayern6395



der_kinderschutzbund_bayern



Möchten Sie die ElternPost in Zukunft per Mail erhalten?
Bitte senden Sie eine E-Mail an:
elternbildung@kinderschutzbund-bayern.de
mit dem Betreff: "Aufnahme in den ElternPost-Verteiler"

Dieser Elternbrief wurde im Rahmen des Projekts
"Interkulturelle Elternbildung" entwickelt.



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration