Hampshire Services EMTAS

SUPER STRATEGIES

Aider à l'amélioration du comportement des enfants à la maison

Les écoles utilisent certaines méthodes visant à aider les enfants à adopter un bon comportement à l'école.

Les méthodes utilisées à l'école peuvent vous être utiles à la maison également. Cette brochure en donne une sélection.

3 points importants:

1: Rester calme.

2: Donner du temps à son enfant pour réfléchir et lui offrir des choix acceptables.

3: Prendre le temps de réfléchir avant d'agir.

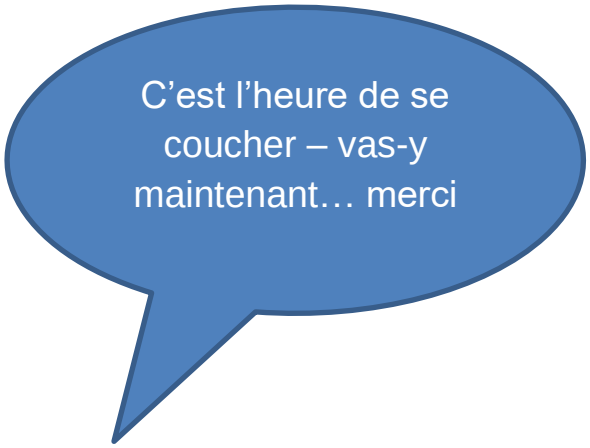
Maitriser ses propres émotions.

Surveiller son expression corporelle.

Des méthodes à essayer à la maison

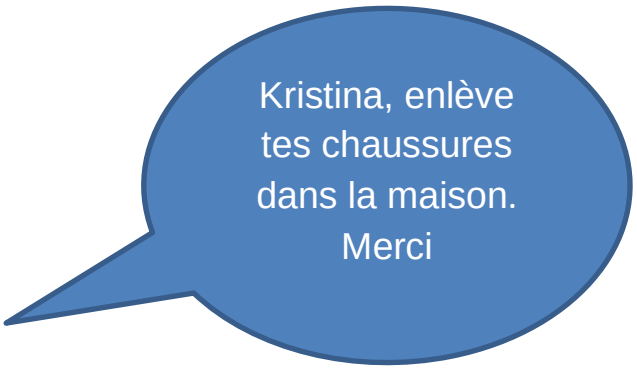
1. Prendre du temps

Donner les instructions avec assurance puis se retirer dans l'espoir que l'enfant obéisse. Cette méthode peut être efficace si l'instruction est accompagnée d'un 'Merci' et non d'un 'S'il te plait ' (Méthode 2).



2. Merci, pas S'il te plait

"Nom de l'enfant… instruction… merci "



En disant 'merci', il est sous-entendu que l'on s'attend à ce que l'enfant fasse ce qu'on lui a demandé.

3. “Oui, dès que…”

Parfois il est inévitable de devoir dire ‘Non’ mais en d’autres occasions, essayer

Maman, est-ce que je peux jouer dans le jardin?

Oui, dès que tu as terminé ta lecture.

Papa, est-ce que je peux faire de l’ordinateur?

Oui, dès que tu as fini ton repas.

4. Quand… alors…

Préciser à son enfant la condition à remplir pour satisfaire sa demande.

Quand tu auras mis ton manteau, alors nous pourrons aller jouer dehors.

Quand tu auras lavé tes mains pour le déjeuner, alors je te répondrai.

5. Félicitation immédiate

Féliciter sans attendre l'enfant qui se comporte bien.

Rita n'obéi pas à l'instruction de se laver les mains / mettre son pyjama, tandis que Ranjit et Nadia obéissent :

C'est bien Ranjit que tu te sois lavé les mains avant de manger. Merci!

C'est bien Nadia, je vois que tu as mis ton pyjama et maintenant tu es prête pour que je te lise une histoire. J'attends juste que tout le monde soit prêt.

6. La tactique d'ignorer ("Je ne t'entends pas" ou "Je ne te vois pas!")

Il faut s'occuper de son enfant dès qu'il obéit.

7. “Demande la permission avant de le faire”

Avec les enfants impulsifs il peut être difficile au départ de les empêcher de faire ce qu’ils veulent. Dans ces cas là, il pourrait être utile d’essayer cette méthode.

Par exemple, après le repas Amrit va jouer sur son ordinateur sans demander la permission.

Amrit, reviens à table. D’abord tu demandes la permission correctement. Merci.

Quand Amrit demande la permission, l’adulte répond

Oui, merci d’avoir demandé la permission.

Au départ, lorsqu’il a bien demandé, il faut essayer le plus possible de dire oui de manière à ce que Amrit s’habitue à l’idée que demander la permission lui permettra d’obtenir ce qu’il veut.

C’est une attitude qui permet de contrôler les impulsions et qui constitue un compromis entre dire ‘non’ tout de suite (l’enfant le fera quand même) et dire ‘oui’ mais seulement avec ma permission. Si cette méthode est utilisée avec précaution, cela peut permettre à l’adulte de ne pas perdre la face.

8. La technique de la distraction

L'enfant devient perturbé. On peut voir que son comportement empire progressivement. Il est possible qu'une petite distraction puisse le calmer.

Cette méthode est à utiliser lorsque la conduite de l'enfant se dégrade, de manière à pouvoir gérer le niveau de crise du comportement. Cela pourrait être une tâche particulière, quelque chose qui permette à l'enfant de se sentir valorisé et important.

Kamil, est-ce que tu pourrais voir si le chat est entrain d'attendre pour qu'on le laisse entrer. Merci.

Samira, est-ce que tu pourrais vérifier si la machine à laver a déjà fini son cycle. Merci.

Si on l'utilise avec modération, cette méthode peut être très efficace.

9. Le bon et le bien

Les choix ‘gagnant-gagnant’ lorsque l’enfant est réticent pour effectuer une tâche.

Est-ce que tu vas utiliser le crayon bleu ou le crayon rouge?

Où allons-nous nous assoir pour faire ça, à la table ou dans le fauteuil?

Est-ce que tu vas ranger ta chambre tout seul ou est-ce que tu veux que je t’aide? Je peux t’aider pendant 10 minutes si tu veux.

On commence avec la première question ou avec la deuxième? C’est comme tu veux !

10. Le gentil ou le méchant

Soit… soit…
(Utiliser un ton posé, non émotif)

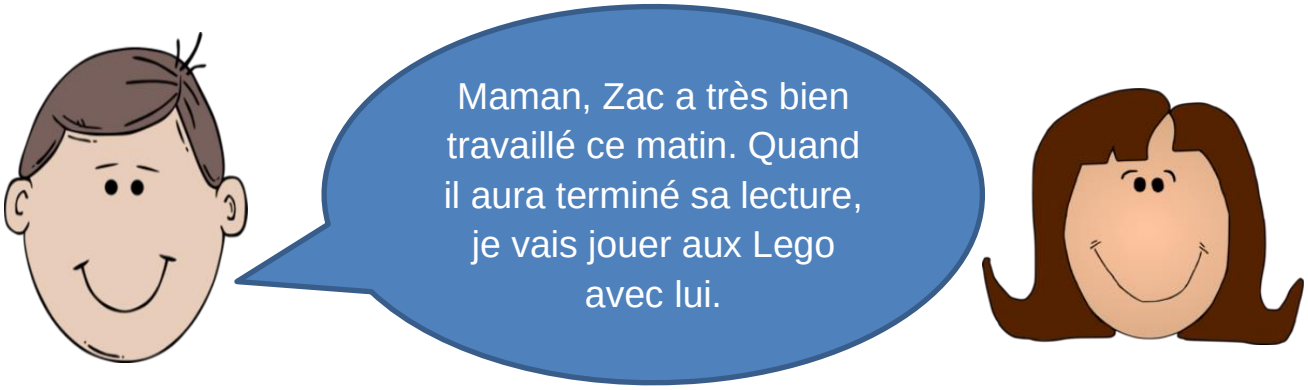
Soit ça doit être terminé maintenant, soit cela devra être terminé après le déjeuner.

Tu vas devoir ranger ta chambre tout de suite ou alors tu devras le faire pendant ta période de TV/iPad.

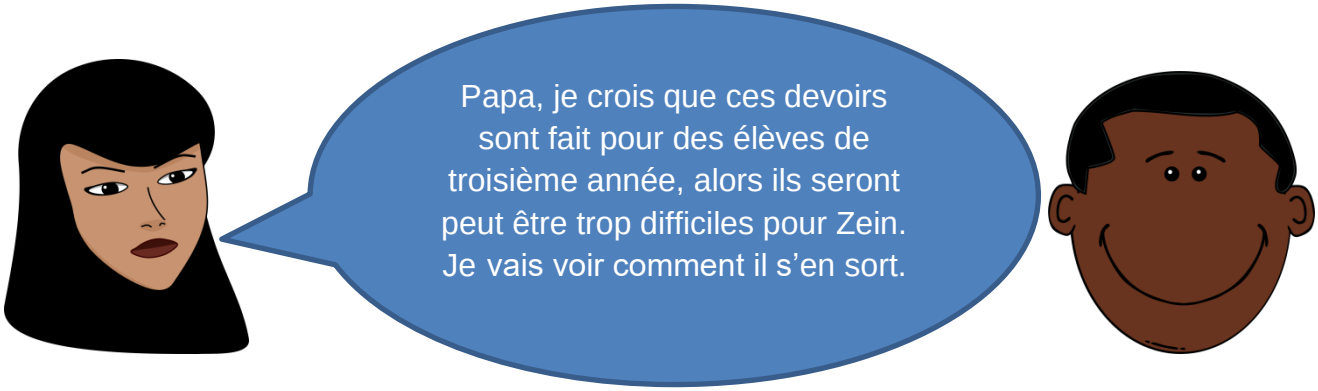
11. Se faire entendre (parler à voix haute de manière à ce que l'enfant entende)

Cette méthode peut être utilisée de plusieurs manières. L'adulte parle à voix haute à un autre adulte présent de façon à ce que l'enfant puisse entendre (voir ci-dessous l'exemple des parents qui parlent entre eux)

Pour un enfant réticent à entreprendre une tâche:

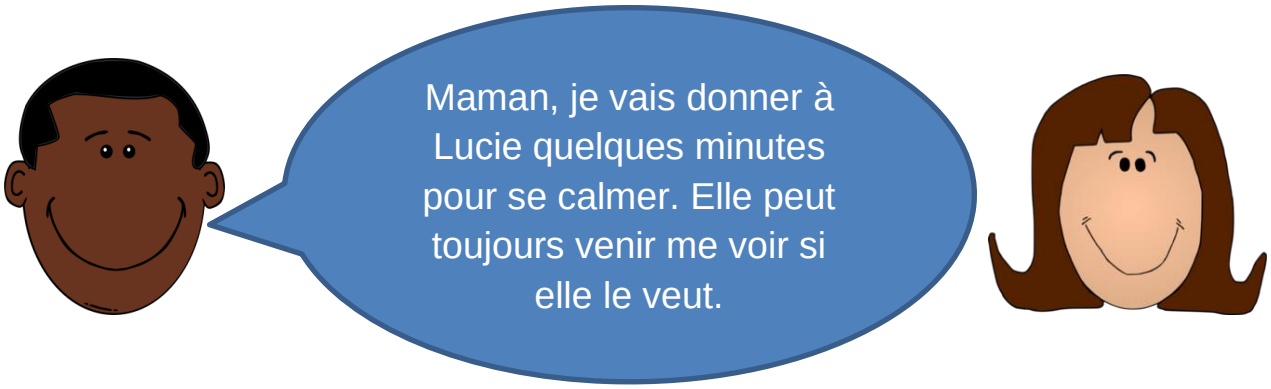


Pour un enfant qui relève les défis mais hésite à commencer :



Pour certains enfants, cela peut être très motivant. Ça laisse la possibilité à l'enfant de ne pas réussir, ce qui lui donne d'avantage l'envie d'essayer !

Pour un enfant qui refuse de coopérer ou de suivre les instructions :



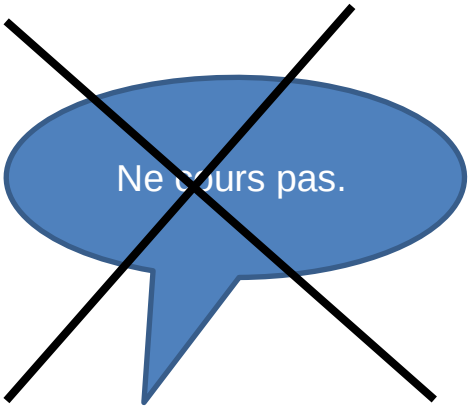
Cela donne à l'enfant une issue sans conflit direct.

12. Il ne faut pas dire 'Il ne faut pas'

Exprimer les instructions de manière positive.

Ne pas donner des instructions à l'enfant en lui disant ce qu'on ne veut pas qu'il fasse. Lui dire plutôt ce que l'on veut qu'il fasse. A essayer en particulier lorsqu'on rappelle les règles.

et non



et non

Et enfin:

On doit se souvenir que son enfant doit adopter des comportements satisfaisants et qu'il s'améliorera au fur et à mesure qu'il les mettra en pratique.

Ne pas oublier les choses positives qu'il fait et penser à la puissance de l'éloge. Remarquer les bonnes choses qu'il entreprend et faire des commentaires à cet effet.

Ne pas hésiter à parler au maître ou à la maitresse de classe.