

# Introduction

Il n'y a pas d'enfant « *parfait* ». Tous les enfants sont uniques et réagissent différemment à une situation donnée. Nous éprouvons tous des émotions fortes telles que la colère et la peur, et les enfants n'en sont pas épargnés. Comme leurs parents, il leur arrive d'être de mauvaise humeur. Bien des choses constituent pour eux une source d'inquiétude : ils n'aiment pas qu'on crie après eux pour rien, ils veulent être acceptés par les autres et réussir à l'école, et ils se préoccupent de voir leurs parents se disputer, de ne pas avoir d'argent, de ne pas être aimés ou même du simple fait d'aller chez le dentiste. Il est parfois difficile pour les enfants de faire face à ces émotions; ils peuvent alors décider de n'en parler à personne ou d'essayer de les oublier par des moyens néfastes pour eux ou pour leur entourage. Cependant, s'ils se sentent à l'aise et s'ils n'ont pas peur d'être ridiculisés, il leur est plus facile de se confier.

De même, il n'y a pas de parents « *parfaits* ». Personne ne peut TOUT faire à la perfection; on ne peut que faire de son mieux. Les parents doivent à leur enfant de l'amour, de la protection, des modèles de comportement et la liberté de devenir des personnes à part entière, tout en leur laissant voir qu'ils sont acceptés et importants. Les enfants dont les parents sont des modèles de comportement positif et tiennent compte de leurs émotions adopteront un comportement positif. Les enfants évoluent mieux lorsqu'ils sont entourés de gens qu'ils aiment et en qui ils ont confiance, dans un milieu où ils se sentent aimés et appuyés.

La présente brochure a été conçue pour vous aider à vous comprendre et à comprendre votre enfant. Nous espérons que les conseils qu'elle contient et que les publications suggérées vous rassureront et vous aideront à mettre du bonheur et de la santé dans votre foyer.

Les activités suggérées sont conçues pour aider les enfants à exprimer de manière positive leurs émotions et à avoir une meilleure estime d'eux-mêmes. Ces activités constituent une occasion idéale de passer du temps avec vos enfants et d'améliorer le climat familial. Évidemment, on ne peut aborder tous les aspects de cette question ici; vous trouverez donc les titres de deux documents utiles à la fin de cette brochure.

Remarque : L'usage du masculin a uniquement pour but d'alléger le texte.

- Dessins** : fondés sur ses émotions, liste de souhaits.
- Contes** : les parents peuvent raconter leur enfance et leur évolution.
- Chansons**
- Illustration d'un rêve** de votre enfant avec ce dernier.
- Observation des nuages** et discussions sur ce à quoi ils font penser.
- Fête** : d'anniversaire ou pour une autre raison.
- Réparation ou peinture de la maison**
- Jardinage**
- Barbecue, pique-nique ou cuisine**
- Voyage de villégiature**
- Visionnement d'une émission de télévision et discussion**
- Visite** : d'un musée, d'une galerie d'art, au jardin zoologique, à la bibliothèque ou chez le coiffeur.
- Quilles ou golf miniature**
- Partie de football, basket-ball ou hockey**, comme spectateurs ou joueurs.
- Marathon** comme spectateur ou coureur.
- Conditionnement physique**
- Fin de semaine en famille ou visite de parents**
- Plein air** : ski, camping, cyclotourisme, randonnée ou pêche.
- Lecture à haute voix**
- Jeux avec des animaux domestiques**
- Jeux de société ou de cartes**

## Le climat familial

Essayez de vous souvenir de ce que vous avez ressenti et comment vous avez réagi à certaines situations lorsque vous étiez enfant; vous pourrez ainsi comprendre les sentiments et les réactions de votre enfant. Nous avons tous besoin de compréhension, d'affection et de reconnaissance. En en faisant preuve à l'égard de l'enfant, la famille peut le soutenir et l'aider à faire face à ses problèmes sociaux et émotifs.

Il est possible de créer un climat propice à la discussion en reconnaissant que chaque enfant est une personne unique et valable. À cette fin, il est nécessaire de respecter entièrement l'expression des émotions et des opinions. Aidez vos enfants à s'apprécier et à se sentir importants et aimés en vous intéressant à ce qu'ils font. Soyez disponible et exprimez vos sentiments positifs et négatifs d'une manière positive. L'humour est une excellente façon de détendre l'atmosphère à la maison.

Renforcez le bon comportement de votre enfant en précisant l'objet de vos félicitations (« j'aime ton sourire », « merci de m'aider à préparer le dîner » plutôt que de dire simplement « c'est bien »). Si votre enfant n'a pas bien réussi, il est important de ne pas le dévaloriser (« je suis désolé que ça n'ait pas marché cette fois-ci », plutôt que « tu n'es qu'un incapable ! »). Félicitez votre enfant de ses qualités : son intelligence, son sens des responsabilités, son initiative, son humour ou sa sensibilité aux besoins des autres.

## L'expression des sentiments

Les parents qui prennent le temps de discuter vraiment avec leurs enfants consolident les liens familiaux. Les discussions permettent aux enfants de savoir comment vous vous sentez. Si vous êtes de mauvaise humeur, dites-le (« j'aimerais que tu restes tranquille et que tu me laisses seul pour le moment », « je suis fâchée, mais ce n'est pas de ta faute »). Dites-le-lui également lorsque vous vous sentez mieux.

Il est important d'exprimer des sentiments positifs pour que votre enfant éprouve de l'estime de lui-même. Vous pouvez dire à votre enfant, par exemple, que vous êtes fier de lui. En retour, il sera plus enclin à vous faire des compliments. Après tout, lorsqu'on peut dire quelque chose d'agréable à quelqu'un, pourquoi s'en priver ?

Il n'est pas si difficile de faire face aux sentiments négatifs une fois qu'on en a parlé. Encouragez votre enfant à vous confier ce qu'il ressent (« Maman, je suis en colère ! », « tu m'as fait de la peine ! »). Si vous écoutez attentivement et si vous vous montrez intéressé, l'enfant communiquera mieux avec vous. Montrez à l'enfant que vous l'avez bien compris en répétant ce qu'il vous a dit et en lui donnant la chance de parler des choses qui le préoccupent.

## Lorsque des difficultés surgissent

Nul besoin de vivre des moments pénibles pour régler ses problèmes. Il faut viser à résoudre le problème immédiat mais également à aider l'enfant à agir de manière aimable. Lorsque votre enfant se comporte mal, vous pouvez expliquer votre réaction sans vous en prendre à sa personnalité. Dites ce que vous attendez de lui et rassurez-le en lui rappelant vos sentiments à son égard (prenez-le dans vos bras, laissez-le vous dire ce qu'il ressent et dites-lui que vous l'aimez). Ensuite, demandez-lui de répéter ce que vous avez dit pour l'aider à apprendre des comportements acceptables.

Prenez le temps d'expliquer la raison d'être des règles que vous imposez, en montrant aux enfants ce qui les motive (« les règles sont là pour te protéger, pas pour te faire du mal »). Les règles doivent être établies en présence de tous les membres de la famille. Tentez d'arriver à un consensus à la suite de discussions et de compromis. Certaines règles devraient être exigées par les parents, et d'autres par les enfants. Tous doivent obéir à ces règles et les faire respecter.

## Problèmes émotifs

Lorsque les enfants se sentent malheureux, les parents doivent tenter de faire preuve de gentillesse et de compréhension. Il est utile d'en discuter, mais ne poussez jamais les enfants à parler s'ils n'en ont pas envie. Vous pouvez les distraire par des activités spéciales, comme un repas au restaurant ou une soirée au cinéma. Il est essentiel de les laisser respirer et de ne jamais leur dire qu'ils ne doivent pas éprouver ce qu'ils ressentent.

Si votre enfant est en colère, amenez-le à l'écart et asseyez-vous avec lui. Parlez-lui doucement en l'encourageant à vous dire ce qui ne va pas.

## Résolution de problèmes

Il est important que tous les membres de votre famille aient la chance de discuter des problèmes auxquels ils font face. Il est utile que les parents et les enfants parlent et écoutent tour à tour. Avec les enfants, vous pouvez envisager différentes idées et arriver à une solution commune. Si la discussion devient trop animée, interrompez-la pour vous calmer. Faites quelque chose pour vous détendre (sport, lecture, marche, dessin, repos). Il est parfois utile de demander l'aide d'une autre personne pour résoudre le problème, en vous assurant qu'elle n'ait pas de parti pris.

## Activités familiales

Il est important que les parents et les enfants passent du temps ensemble chaque semaine à faire des activités agréables. C'est un excellent moyen d'établir des liens plus étroits avec votre enfant que de fixer avec lui des heures de loisirs. À ces activités pourraient participer le père, la mère, et tous les enfants, ou encore le père ou la mère et un enfant. Non seulement les loisirs aident à soulager la tension, mais ils constituent l'un des plus beaux cadeaux que vous pouvez faire à votre enfant. Voici quelques suggestions. Amusez-vous bien !

- Fête des enfants** : en plus de célébrer la fête des mères et la fête des pères, consacrez une journée à vos enfants.
- Jeux avec marionnettes et masques** visant à aider les jeunes à trouver un exutoire acceptable pour leurs sentiments.
- Tableau d'affichage familial** : pour les dessins, photos et compositions.
- Repas en famille** : posez des questions positives : Qu'est-ce que tu as fait d'intéressant aujourd'hui ? Qu'as-tu appris ? Qu'as-tu fait d'agréable cette semaine ? Dis-moi une chose que l'on a faite récemment et que tu as appréciée...
- Jour du déguisement** : fondé sur des thèmes : le cirque, les animaux, les créatures de l'espace.

## Qu'est-ce que l'estime de soi ?

L'estime de soi est l'opinion que l'on a de soi-même. Elle donne à votre enfant assez de confiance pour croire en lui-même et faire de son mieux à l'école. Les enfants sont poussés par leurs amis à se livrer à des pratiques qui peuvent être dangereuses (drogue, alcool, cigarettes). S'il a beaucoup d'estime de lui-même, votre enfant aura le courage de résister à ces pressions.

L'estime de soi est l'une des qualités les plus importantes que vous pouvez inculquer à votre enfant. Grâce à elle, il surmontera plus facilement les difficultés de la vie, et aura suffisamment confiance en lui pour faire de son mieux et vivre sa vie au maximum. Cependant, avant de se rendre compte de sa valeur, l'enfant doit se sentir apprécié par les gens qui l'entourent.

## Développement de l'estime de soi

Encouragez votre enfant à se comparer à lui-même (au lieu de se dire « je suis l'élève le plus mauvais en mathématiques », il pourrait se dire « j'ai quand même eu une meilleure note au dernier examen de mathématiques »). S'il continue à se dévaloriser, vous pouvez jouer au jeu « Stop », pour l'inviter à remplacer ses pensées négatives par une pensée positive.

### « STOP »

Si l'enfant dit: « Je suis poche en maths », tout le monde dit « STOP » et l'encourage à dire quelque chose comme « Aujourd'hui, j'ai raté un examen, mais je ferai mieux la prochaine fois ».

Il est utile pour l'enfant de pouvoir se remémorer des moments agréables, et c'est en réussissant quelque chose qu'il peut en vivre. Il y a plusieurs façons de l'aider à se rendre compte qu'il peut faire des choses importantes; il peut ainsi constater qu'il peut bien travailler et être reconnu pour ce qu'il a fait. Certaines suggestions figurent dans la partie sur les activités familiales.

Souvenez-vous de rappeler à votre enfant qu'il n'est pas nécessaire d'être un expert pour apprécier une activité.

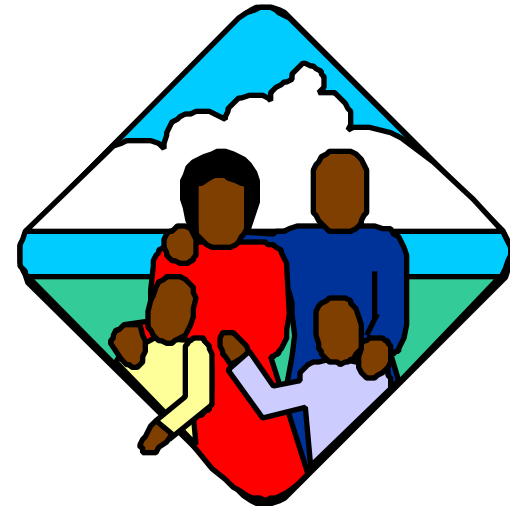
## Bibliographie

Adelle FARBER et Elaine MAZLISM, How to Talk so Kids will Listen and How to Listen so Kids will Talk, New York : Wade Publishers, 1980.

Eric E. ROFES, The Kids Book About Parents, Boston: Houghton Mifflin Co., 1984.

Le texte contenu dans cette brochure a été tiré d'un document produit par l'ACSM - Division de l'Ontario.

# Pour une meilleure communication



# avec votre enfant