

Comment utiliser un langage positif pour améliorer le comportement de votre enfant

Brooke Brogle, Alyson Jiron & Jill Giacomini ; adapté pour le programme GRIT

« Arrête. » « Non. » « Ne fais pas ça ! » En tant que parent, il se peut que vous ayez recours à ces phrases lorsque votre enfant commence à faire ses propres choix. Au lieu de dire à votre enfant ce qu'il n'a pas le droit de faire, pourquoi ne pas lui dire ce qu'il a le droit de faire ? Ce changement de langage peut paraître insignifiant, mais il peut changer le ton de la conversation de manière drastique. Quand vous commencerez à utiliser un langage positif avec votre enfant, vous trouverez sûrement qu'il aura moins souvent recours à des comportements difficiles.

Au contraire des adultes, les jeunes enfants ne sont pas encore capables de faire le lien avec le fait que lorsqu'on leur dit de ne pas faire quelque chose, ils devraient faire l'opposé. « Ne grimpe pas sur la table » peut être vague pour un enfant. Cependant, « S'il te plaît, garde tes pieds sur le plancher. » communique exactement à l'enfant quelle est l'attente et comment il peut changer ce qu'il est en train de faire. L'utilisation d'un langage positif donne également à l'enfant le pouvoir de faire son propre choix, ce qui peut lui donner plus de confiance. Lorsque vos directives disent quoi faire et quand de manière spécifique, il est plus facile que votre enfant obtempère et coopère.



Suggestions pour les familles

Remplacez « ne fais pas » avec « fais ». Si vous voyez que votre enfant est en train de découper les feuilles d'une plante, au lieu de dire : « Ne découpe pas ça ! », vous pourriez dire : « Les ciseaux, c'est pour découper une feuille de papier ou de la pâte à modeler. Laquelle veux-tu découper ? » Vous aurez plus de chances que votre enfant fasse le choix approprié si vous l'aidez à comprendre exactement quelles sont les options. De plus, lorsque vous donnez à votre enfant un choix parmi les choses qu'il a le droit de faire, il est plus susceptible de sélectionner quelque chose car il ressent un sentiment de contrôle. Cette stratégie fonctionne aussi pour vous en tant que parent car vous approuvez des deux options.

Dites à votre enfant « quand ». Lorsque votre enfant vous demande quelque chose, au lieu de dire non, prenez compte de son souhait et dites-lui quand il a le droit de le faire. Cette réponse ressemble plus à un « oui » pour un enfant. Par exemple, si votre enfant demande à aller au parc, vous pourriez dire : « Le parc est une très bonne idée ! Je dois d'abord finir cette lettre pour le travail ; nous pourrons y aller après le dîner. » Une autre façon de dire à un enfant de manière positive qu'il peut faire quelque chose est une déclaration de type « d'abord-ensuite ». Par exemple, s'il veut regarder la télé mais que vous voulez qu'il ramasse ses jouets, vous pourriez dire : « D'abord, ramasse tes jouets, et ensuite tu pourras regarder la télé. »

Donnez à votre enfant le temps de penser. Il se peut que vous vous sentiez frustré quand votre enfant ne répond pas à vos demandes assez rapidement, et que vous soyez tenté de donner des ordres ou d'élever la voix. Souvenez-vous que votre enfant est encore en train d'apprendre la langue et comment l'utiliser. Il a besoin de réfléchir à ce que vous venez de dire et à comment y répondre. Cela peut prendre plusieurs secondes ou même minutes ; plus de temps que vous n'en avez besoin pour assimiler l'information. Si vous restez calme et répétez la déclaration lentement encore une fois, vous verrez moins de comportements difficiles et passerez plus de moments de qualité avec votre enfant.

Parfois, il se peut que votre enfant ait besoin que vous l'aidiez à se souvenir de ce que vous lui avez demandé de faire. Les déclarations de type « Je me souviens » peuvent être utiles dans ce genre de situations. Par exemple, imaginez que vous avez demandé à votre enfant de mettre ses souliers pour aller dehors, et il vient vous voir sans souliers, prêt à sortir. Vous pouvez dire : « Je me souviens que tu as besoin de mettre tes souliers avant d'aller dehors. » Faire passer l'information comme un simple fait, plutôt qu'un ordre, lui donne l'information dont il a besoin pour faire le bon choix tout seul sans l'accuser ni lui faire sentir qu'il a échoué.

Suggestions pour les éducatrices

Au centre d'apprentissage et de garde, les éducatrices utilisent un langage positif pour aider les enfants à gagner confiance et indépendance. Lorsque les éducatrices disent aux enfants quoi faire, ils commencent à gérer leurs routines, interactions avec leurs pairs et eux-mêmes de façon indépendante. Par exemple, on peut montrer à un enfant en train de jeter du sable au terrain de jeu qu'à la place, il peut utiliser une pelle pour mettre le sable dans un seau. L'éducatrice pourrait dire : « Si tu veux jouer dans le sable, tu peux remplir ce seau. Est-ce que tu veux le seau bleu ou le seau rouge ? » De cette façon, l'éducatrice reconnaît l'intérêt de l'enfant, mais le dirige vers un choix plus approprié.

L'essentiel

Les relations positives avec les parents, éducatrices et autres gardiens forment les bases de la réussite et la joie d'un enfant, de sa confiance en soi et de sa capacité à faire preuve d'empathie, et sont les piliers de futurs choix comportementaux positifs. La façon dont vous parlez à votre enfant a un impact significatif sur son comportement. Il peut être difficile de faire des changements positifs dans votre manière de communiquer, mais avec un peu de pratique, vous verrez une grosse différence au niveau de votre relation avec votre enfant. Il se sentira encouragé, positif, indépendant et vous semblera plus coopératif.



Retrouvez plus de ressources aux adresses suivantes :

www.challengingbehavior.org

www.csefel.vanderbilt.edu

