

Les challenges du comportement des enfants et des adolescents en période de corona virus

Les longues journées passées à la maison représentent un challenge pour les enfants autant que pour les parents. Davantage de pleurs, de chamailleries ou de scènes de colère de leur part vous font maintenant perdre votre sang-froid. Comment gérer le comportement des enfants de manière constructive?



Principes élémentaires pour gérer le comportement des enfants

Les enfants ont tendance à réagir aux atmosphères tendues, au stress et aux changements de routine par toute une gamme de comportements - des pleurs répétés jusqu'aux crises de rage. Certains de ces comportements sont caractéristiques de stades particuliers du développement et d'autres peuvent apparaître en réaction à la réalité complexe imposée par l'épidémie de corona virus. Le moyen de traiter ces comportements difficiles est de les éviter ou de les neutraliser d'avance. Une réponse constructive peut aider à diminuer leur fréquence et à éviter de les créditer par erreur.

Plusieurs moyens peuvent vous aider à réagir de façon répétée et structurée. Le principe essentiel sur lequel reposent ces divers moyens est celui de la discipline positive. Il consiste à porter attention aux comportements à renforcer et à accorder moins d'importance aux attitudes négatives. L'utilisation régulière des méthodes de discipline positive aide à réduire et à éviter les comportements difficiles sur le long terme. Voici comment:

Créez une routine

La routine nous aide à vivre plus facilement, car chacun des membres de la famille sait ce que lui-même et les autres doivent faire, quand et comment. Les enfants en particulier ont besoin d'une routine qui oriente leur comportement et leur donne de l'assurance. Fixez des heures pour les repas, le jeu, les douches et le coucher. Pour les plus grands, ajoutez à cela les heures d'étude et de devoirs, de repos et de conversations avec leurs copains. Discutez avec vos enfants du nouveau quotidien que vous avez mis en place et réfléchissez aux éléments de la routine familiale dont vos enfants peuvent prendre la responsabilité. A cette période instable, la routine est importante en particulier pour aider les enfants à s'orienter dans le monde.

Formulez les règles de la famille

Parallèlement à la routine que vous instaurez, formulez avec vos enfants les règles qui leur permettront de bien s'entendre en protégeant le respect et les besoins de chacun. L'utilisation de règles claires et cohérentes aide les enfants de l'âge de trois ans jusqu'à l'adolescence à apprendre les limites et à assumer la responsabilité de leur comportement. Pour que ces principes soient efficaces, ils doivent passer par une formulation claire du comportement souhaité et déterminer les conséquences de leur violation. Ils indiqueront clairement à votre enfant ce que vous attendez de lui, ils vous aideront à vous rappeler à quoi vous attendre et à quoi réagir. Ainsi, ils soutiennent une conduite calme et aident à prévenir les colères, les querelles ou les vexations. Utilisez ces règles pour aider les jeunes enfants à se soucier du comportement attendu et admis au sein de votre famille. Adaptez-les aux besoins changeants des adolescents en les écoutant et en dialoguant, pour les aider à développer leur autodiscipline et leur autonomie.

Utilisez des compliments et des récompenses

Lorsque vous voulez modifier un comportement difficile, les compliments sont importants mais à utiliser de façon mesurée. Selon certaines recherches, le rapport efficace est de 6 compliments pour une critique émise envers votre enfant.

On tombe facilement dans le piège des critiques en réagissant seulement aux comportements indésirables à nos yeux. Cherchez les moments où votre enfant se conduit de la manière que vous souhaitez, même s'il s'agit de petites choses et essayez de capter son attention sur le champ. Félicitez-le en décrivant dans le détail ce qui vous a plu dans ce qu'il vient de faire. On peut faire également des compliments sur les efforts fournis et pas uniquement sur les réussites, afin d'encourager l'enfant à poursuivre ce travail sur lui-même. Par l'éloge, il adhèrera aussi à la nouvelle routine ou aux règles familiales. Félicitez un jeune enfant lorsqu'il a réussi à interrompre ses jeux pour aller se doucher - et un adolescent quand il respecte de lui-même l'heure venue du coucher: bien qu'ils ne semblent plus dépendre de nous, les ados ont encore besoin de notre approbation.

Faites diversion

L'une des méthodes naturelles et efficaces de faire face aux comportements dont nous parlons, surtout pour les jeunes enfants, est l'utilisation de diversions. En détournant l'attention ou l'intérêt, on peut souvent éviter colères et chagrins et lorsque vous vous rendez compte que votre enfant semble contrarié ou manque de patience, intervenez avant que la situation ne s'aggrave. Proposez un jeu ou une nouvelle activité, apprenez-lui comment utiliser autrement un jouet. Vous pouvez également l'emmener jouer dans une autre pièce et l'y intéresser à des choses qu'il ne connaît pas. Chez les plus grands, on peut changer de sujet ou proposer de faire une activité différente.

Les punitions sont-elles nécessaires?

La punition est le résultat négatif d'un comportement inapproprié ou d'une violation des règles, dans le but d'indiquer clairement que cette conduite n'est pas acceptable. Lors de l'utilisation de la punition, il est important que la relation entre le comportement et l'**impact négatif** soit claire: Par exemple, lorsque l'enfant refuse d'aller se doucher lorsqu'on le lui demande, vous pouvez lui dire que vous n'aurez pas le temps de lui raconter une histoire avant qu'il s'endorme. Lorsqu'il n'y a aucune raison naturelle ou logique à un comportement, vous pouvez **retirer des privilèges**, tels que regarder la télévision ou jouer à l'ordinateur. Autre moyen possible de répondre à un comportement indésirable: **faire une pause**. Par cette méthode, on emmène l'enfant dans une zone définie d'avance (choisissez un espace sûr et sans jeux) et on ne lui accorde pas d'attention pendant quelques minutes. Il est très important de se rappeler que la punition n'est efficace que lorsqu'elle est équilibrée par des outils comme la discipline positive, les compliments et une atmosphère détendue qui enseignent à l'enfant quel est le comportement souhaité.

Il est important de donner une punition quelle qu'elle soit - impact négatif ou temps de pause - uniquement de résultat quand vous êtes calmes et non lorsque vous avez perdu le contrôle de vous-mêmes. Si vous êtes stressés ou en colère, essayez de respirer profondément pour retrouver votre calme avant de réagir. Si vous n'y arrivez pas de cette façon, sortez de la pièce et faites un break et tentez de reprendre maîtrise de vous-mêmes. Lorsque les parents prient et font des menaces, les comportements difficiles des enfants ont tendance à se reproduire. **N'utilisez jamais de punition corporelle** comme des coups, des gifles et autres. Une punition corporelle risque de blesser l'enfant physiquement et moralement et lui apprendre à tort que cette solution est légitime et acceptable.

Comportements difficiles à différents stades de développement

Les pleurs prolongés des bébés

Les bébés communiquent en pleurant et assez souvent il n'est pas simple de comprendre pourquoi, ni ce qu'on peut faire pour les calmer. Ils pleurent lorsqu'ils ont faim ou qu'ils sont fatigués, lorsqu'ils ont froid ou chaud, lorsqu'ils ont peur, quand quelque chose leur fait mal ou les gêne, quand ils ont besoin d'amour et d'un câlin. Si votre bébé pleure longtemps, il est possible que vous vous sentiez très stressés. Vous découvririez peut-être qu'il a tendance à pleurer plus à certaines heures, par exemple l'après-midi. Aux moments où vous vous occupez également des enfants plus grands, traiter les pleurs du bébé peut représenter un réel challenge.

Que peut-on faire?

- Rappelez-vous tout d'abord que les bébés sentent notre détresse de parents et l'expriment en pleurant.
- Essayez de distinguer si votre bébé:
 - a faim (combien de temps est passé depuis le dernier repas?)
 - est fatigué (l'heure où il doit dormir est-elle proche?)
 - n'est pas à l'aise (sa couche est-elle propre? Ses vêtements le serrent? Est-il dans la même position depuis longtemps?)
 Une routine fixe vous aidera à identifier facilement les moments des repas et ceux du sommeil, à mieux connaître les différences entre les diverses sortes de pleurs.
- Si vous n'arrivez pas à le calmer, essayez de le mettre dans le kangourou ou dans la poussette et d'utiliser le mouvement. Le kangourou vous laisse les mains libres pour faire d'autres choses.
- Si vous sentez que vous ne pouvez plus supporter les pleurs, demandez l'aide d'un autre adulte ou posez le bébé dans un endroit sûr et faites une pause de quelques instants. **Ne secouez jamais un bébé qui pleure**. Quelques minutes de pleurs ne lui causeront rien de grave, prenez le temps de respirer et de retrouver le contrôle de vous-mêmes.
- Si vous craignez que le bébé ne se sente pas bien ou qu'il souffre de douleurs, ou si en plus des pleurs apparaissent des symptômes divers, prenez conseil avec votre pédiatre.

Enfants en bas âge: le summum des crises de colère

Entre un an et demi et trois ans, 90% des enfants ont des accès de colère, chez certains tous les jours. Cela peut être en réaction à une frustration ou à une situation qu'ils n'arrivent pas à maîtriser. A cet âge, l'enfant n'arrive pas encore à bien communiquer ses besoins et ses désirs au moyen de mots et ses capacités de gérer ses sentiments négatifs ne sont pas encore développées. Lors d'un accès de colère ou de fureur, il peut éclater en sanglots, hurler, se jeter par terre, raidir son dos, donner des coups de pieds, casser des objets et chez certains arrêter leur respiration.

Quand les enfants sont tendus ou fatigués, s'ils ont faim ou se trouvent affrontés à trop de stimuli, il leur est encore plus difficile de surmonter leurs frustrations, si bien que les crises risquent d'être fréquentes. De plus, une partie des enfants a plus tendance que d'autres à ces accès de colère de par leur tempérament.

Pour éviter les crises de colère ou essayer de réduire leur intensité, essayez les choses suivantes:

- Réduisez les instants de faim, de fatigue et de sur-stimulation et essayez de les éviter.
- Soyez attentifs au moment où commence la frustration et essayez d'intervenir: faites diversion, proposez un nouveau jouet ou une activité calme, changez d'atmosphère ou d'endroit.
- Tentez d'identifier ce qui déclenche les crises et prévoyez d'avance comment les traiter, réduisez les difficultés et les frustrations, pensez à ce qui pourrait rendre les choses plus faciles pour votre enfant.
- Faites-lui des compliments et motivez-le lorsqu'il arrive à rester calme: réagissez avec enthousiasme lorsqu'il réussit à affronter ses frustrations.

Comment réagir au moment d'un accès de colère

- Restez calme, agissez lentement et parlez doucement. La colère peut aggraver la situation.
- Ignorez le comportement de votre enfant, ne le regardez pas et ne lui parlez pas tant que la crise ne sera pas passée. Si vous réagissez tout de suite à ce qui se passe, il risque de retenir qu'il a réussi à obtenir votre attention par son comportement.
- Assurez-vous que votre enfant n'obtienne pas ce qu'il désire lorsqu'il est en crise de colère: si vous avez décidé que le moment est venu d'arrêter de jouer, insistez doucement mais fermement, mettez le jouet hors de sa portée.
- Réagissez régulièrement de la même manière pour que le problème ne s'aggrave pas.

Enfants scolarisés: l'âge des demandes répétées

Lorsque l'enfant n'accepte pas le "non" de ses parents, insiste et continue à demander des choses qu'il ne peut obtenir, cette sorte de harcèlement nous épuise. Souvent ça marche... Les parents ont du mal à maintenir longtemps leur refus, surtout lorsqu'ils craignent que leur décision n'amène des pleurs ou un accès de colère, alors qu'une réponse positive ferait immédiatement plaisir à leur enfant. Même si vous savez qu'ignorer la demande répétée lui permettra d'y renoncer à un certain moment, cela peut être difficile à appliquer pour vous au niveau affectif. Cependant, vu que votre enfant sait qu'il détient un moyen efficace d'atteindre son objectif, il risque d'utiliser ce comportement plus souvent et de façon plus intense. Que faire pour réduire la fréquence de ces harcèlements?

- Fixez d'avance des règles dans les domaines susceptibles de provoquer des demandes incessantes. Décidez avant l'heure du nombre de demandes de votre enfant pourra regarder, expliquez bien les conséquences de ses exigences répétées s'il insiste pour voir "juste un dernier épisode".
- Utilisez des compliments quand il respecte les règles ou qu'il cesse ses demandes devant refus de vous lui accorder. Montrez-lui que vous y avez fait attention et stimulez-le en disant par exemple: "Merci de m'avoir aidé à ranger les courses sans demander à manger les bonbons que j'ai achetés pour chabbat. Je suis vraiment fière de toi!" ou bien "Tu t'es comporté de façon raisonnable et mûre en éteignant l'ordinateur, on va avoir le temps de jouer tous les deux maintenant!".
- Dites clairement que vous n'examinerez pas sa demande tant qu'il insiste sans cesse, pleure, se plaint, exige ou menace. Ne répondez ni oui ni non jusqu'à ce que vous soyez satisfait de la manière dont il exprime ce qu'il veut.
- Dites "non" que lorsque c'est vraiment intention - puis tenez-vous à votre décision.
- Ne soyez pas tentés de céder à des crises de colère ou de pleurs - n'oubliez pas que cela peut renforcer les comportements négatifs. Si vos réponses n'ont pas d'effet rapide, respirez profondément et ignorez le comportement de votre enfant. Si nécessaire, vous pouvez faire une pause pour vous détendre.

Les conflits avec les adolescents

Il est fort probable qu'une fois vos enfants arrivés à l'âge de l'adolescence, vous ayez des conflits plus fréquents avec eux. Vos nombreux désaccords font partie de leur voyage vers l'indépendance et l'autonomie, c'est un processus naturel, sain et utile: les conflits sont partie intégrante des relations fortes entre eux et ils peuvent même les renforcer et les approfondir. D'un autre côté, des heurts trop fréquents risquent d'augmenter les tensions de tous les membres de la famille. Certains moyens de gérer les conflits vous aideront à faire face efficacement et à enseigner à votre enfant des compétences importantes pour l'avenir:

- Choisissez vos combats. Ne vous heurtez pas pour des questions mineures, renoncez quelquefois à contrôler les choses et économisez votre énergie pour les sujets vraiment importants, comme la sûreté et la sécurité.
- Essayez de vous rappeler comment vous étiez à l'adolescence pour mieux comprendre le point de vue de votre enfant et sa difficulté à voir le tableau d'ensemble.
- Parlez avec lui lorsque vous êtes tous les deux calmes et capables de mener la discussion dans une atmosphère agréable et non dans un climat de colère. Établissez un contact visuel, écoutez attentivement et assurez-vous que vous considérez votre enfant avec sérieux et respect.

Lors de la discussion, si vous avez perdu votre sang-froid pour un instant et laissez cela arriver à tous les parents. Excusez-vous et essayez de recommencer calmement.

Laissez votre enfant parler, attendez qu'il ait fini, soyez ouverts à sa vision des choses. Pour qu'il puisse vous parler ouvertement, vous devez être prêts à faire face à vos sentiments même si vous entendez des choses qui ne vous plaisent pas. Vous n'êtes pas obligés de réagir de suite, vous pouvez reprendre la conversation plus tard après avoir réfléchi et vous être forgé une opinion.

- Réfléchissez à l'avance à ce que vous voudrez lui dire et expliquez votre avis de manière claire et concise.
- Parlez de vos sentiments et dites franchement comment son comportement vous affecte. De cette façon, votre enfant peut comprendre que vous vous souciez de lui, maintenant et à l'avenir.
- Soyez prêts à faire des concessions. Menez une négociation avec votre enfant et apprenez-lui que le compromis est un bon moyen de résoudre les conflits.
- Quand vous dites "non", faites-le calmement, en faisant preuve de respect et de compréhension envers votre enfant et ce qu'il désire. Dites: "Je comprends que tu veuilles vraiment aller à cette fête mais pour le moment il n'y a aucun moyen d'y arriver en toute sécurité. En attendant, la réponse est non".
- Laissez votre enfant exprimer sa déception ou se plaindre de votre décision, donnez-lui l'espace dont il a besoin pour cela.
- Vérifiez si tard s'il désire votre aide pour se calmer mais donnez-lui la possibilité de gérer seul si c'est ce qu'il préfère.

- S'il se met très en colère, prenez quelques minutes de pause, le temps que la tempête se calme. Ecoutez-le et montrez-lui que vous vous souciez de lui et de ses sentiments. Essayez de limiter la discussion au motif du conflit et de ne pas aborder d'autres sujets.
- Si un adolescent vous viole - endommage des objets, insulte ou menace, établissez une limite et transmettez-lui un message clair: ce n'est pas un comportement acceptable. Dites-lui que vous ne lui parlerez pas tant qu'il est dans un tel état, mais que vous aimeriez résoudre le problème avec lui quand il se calmera. Veillez à garder votre sang-froid et à donner l'exemple personnel de la manière de gérer les conflits.

Occupez-vous de vous

Etre parent peut être une tâche difficile, surtout à cette période que caractérisent de nombreuses tensions. Gardez du temps pour vous-mêmes, occupez-vous de vous, pensez à manger sainement, ayez une activité physique et reposez-vous. Si vous sentez que les difficultés vous submergent, n'hésitez pas à demander de l'aide à un professionnel.