

# Comment nos enfants apprennent-ils?



L'imitation

Actif

Guidé

## 1) LA PLACE DE L'IMITATION

Un des vecteurs d'apprentissage le plus puissant est **L'IMITATION**.

Nos enfants apprennent en **NOUS REGARDANT**. Nos **ACTES** et le **MODÈLE** que l'on donne sont 100 fois plus puissants que nos mots ou nos leçons de morale.

Très souvent, on modèle des choses contraires à ce que l'on voudrait que nos enfants fassent:

On parle mal

On se tient mal à table

On crie sur nos enfants ou dans la voiture

On est sur nos écrans sans arrêt

Etc.

**On s'épargnerait beaucoup d'énergie et de salive si on commençait par agir comme on aimerait que nos enfants agissent.**

Vous voulez que vos enfants apprennent à être polis, à réguler leurs émotions, à ne pas utiliser de gros mots, alors essayez de donner l'exemple.

Rappelez-vous qu'un enfant qui voit des parents être ordonnés à trois fois plus de chance d'être lui-même ordonnés qu'un enfant qui se fait engueuler à cause de sa chambre mal rangée alors que lui-même à des parents "bordéliques".

Parfois, par contre, on ne se doute pas de ce que l'on modèle à nos enfants. Par exemple, lorsqu'on a un conflit avec notre enfant et qu'on lui dit en criant: "ça suffit, je m'en fiche, je ne veux plus rien entendre, tu es insupportable, va dans ta chambre." On n'a pas toujours conscience de ce que l'on est en train de leur apprendre. Dans ce cas précis, on montre à notre enfant que c'est ok d'être irrespectueux si on est contrarié. Ensuite, on lui apprend que lors d'un conflit il n'y a pas de place à la discussion. C'est moi qui décide et c'est tout. Nos enfants apprennent à faire pareil à la cour de récréation et ne développent pas de bonnes stratégies de gestion de conflits et ont tendance à être autoritaires avec les autres enfants. Ils n'apprennent pas non plus à se mettre à la place de l'autre et à prendre en compte son avis ou sa perspective.

Alors si votre enfant ne mange pas comme il faut, parle de façon irrespectueuse, se montre impulsif, commencez tout d'abord par

regarder votre attitude et voyez si des changements sont possibles afin d'inspirer vos enfants à grandir avec des valeurs qui sont importantes à vos yeux.

Bien sûr les parents ne sont pas la seule source d'imitation. Nos enfants vont imiter d'autres personnes dont leurs amis ou leurs enseignants. On a peu de prise là-dessus. Par contre, on peut continuer soi-même à véhiculer un langage et un comportement qui donneront un exemple à nos enfants sur lequel ils pourront s'appuyer pour grandir.

## 2) ÊTRE ACTIF

L'être humain apprend mieux quand il peut être actif plutôt que quand il subit ou est spectateur. Souvent, on dit à nos enfants quoi faire, comment le faire et ils deviennent des petits exécutants, mais qui n'assimilent pas forcément ce qu'on leur dit.

Amener nos enfants à être actifs est un excellent moyen de les aider à apprendre.

**Nos enfants apprennent mieux s'ils doivent réfléchir et participer que s'ils doivent juste exécuter quelque chose.**

Par exemple:

Il doit s'habiller. Plutôt que "mets ta doudoune". Vous pouvez lui dire: "Va voir sur le balcon s'il fait froid ou chaud et regarde quelle veste tu penses qu'il faudrait mettre."

Ou bien une fois qu'il a mis le pantalon, vous pouvez lui dire: "Super. Qu'est-ce qu'on met ensuite?".

Ou bien votre enfant vous dit qu'un copain l'embête à l'école. Plutôt que de lui énoncer la liste de ce que vous feriez, écoutez-le et demandez-lui ensuite: "Qu'est-ce que tu penses que tu pourrais faire? S'il n'a pas d'idées, vous pouvez lui en proposer deux ou trois et lui dire qu'il peut réfléchir à celle qu'il préfère.

Ou bien votre enfant a peur du noir. Après l'avoir écouté vous expliquer sa peur et après avoir validé son émotion, essayez de le rendre actif. "Je comprends. Qu'est-ce qui pourrait t'aider à te sentir mieux?" S'il a une idée, félicitez-le: "Bravo, je vois que tu as plein de bonnes idées pour t'aider à traverser ta peur." S'il n'en a pas, vous pouvez lui en proposer: "est-ce qu'une petite veilleuse ou la lumière dans le couloir pourrait t'aider? Qu'est-ce que tu préfères?"

Ou encore, il laisse trainer des papiers dans sa chambre plutôt que de lui faire la morale et de l'engueuler, demandez-lui (sans utiliser un ton moralisateur): "c'est à toi ces papiers?" Souvent, cela suffira pour qu'ils les rangent. Puis félicitez-le.

Ou bien elle a laissé trainer sa veste par terre. Vous pouvez alors dire: "Il y a une veste par terre dans le couloir les enfants."

Avec les plus petits on va être plus précis:

- "Je vois des poupées par terre. Qu'est-ce qu'on fait après avoir joué avec les poupées?"

"On les range."

"Oui bravo. Et tu sais où on les range?"

- "Dans la boîte à poupée."

- "Bravo! Tu veux que je t'aide un peu ou tu veux le faire seul?"

Le fait de rendre nos enfants actifs et de les aider à trouver des solutions ou chercher des réponses est un excellent moyen pour booster leur confiance en eux, car ils sentent qu'ils sont capables de trouver des solutions adéquates et des réponses pertinentes sans notre intervention constante

Lorsque la réflexion et le jugement de nos enfants sont sollicités, ils apprennent plus vite, mais ils se montrent également plus collaborants

### 3) SE SENTIR GUIDE



Pour pouvoir guider nos enfants, il y a trois ingrédients clés:

#### LE RESPECT

Personne n'a envie de faire quelque chose lorsqu'on le leur demande de façon irrespectueuse. Faites le test et écoutez-vous parler à votre enfant pendant une journée. Mettez-vous dans ses baskets ou imaginez que votre boss vous parlait comme cela. Comment vous sentiriez-vous?

## Rappelez-vous l'irrespect créé de l'opposition et le respect de la collaboration

Parlez à vos enfants comme vous aimeriez qu'on vous parle et vous verrez à quel point ils vous écouteront avec beaucoup plus d'attention

### LA CONFIANCE

Nos enfants ont besoin de sentir qu'on a confiance en eux.

Si notre enfant a un comportement qui nous inquiète (tape souvent, pleurs beaucoup à la crèche, s'oppose à la maison, ne veut pas aller aux toilettes), il a besoin de sentir qu'on a confiance en lui et qu'on sait qu'il va parvenir à faire autrement petit à petit. Pour évoluer, grandir et adopter un autre comportement, il a besoin de sentir notre confiance, notre assise: "Je sais que tu vas y arriver petit à petit." Cela ne veut pas dire qu'on ne peut pas être inquiet. **Mais il y a une différence entre s'inquiéter, se questionner, essayer de trouver des solutions, prendre notre responsabilité de parents et le fait de paniquer et se sentir impuissant.** Bien sûr que ça peut nous arriver à tous de nous sentir effrayés. Mais dans ces situations-là il est important d'essayer de mieux comprendre ce qui nous fait peur et d'obtenir des informations sur comment aider notre enfant dans cette situation afin de se sentir plus confiant et plus équipés pour l'accompagner.

**La confiance qu'on leur porte est un tremplin fantastique.**

## NOTRE ATTITUDE ET NOTRE TON

Pour que nos enfants puissent écouter, il faut leur parler d'une façon qu'ils puissent entendre.

Plus on crie, plus on élève leur niveau de stress. Un enfant stressé va s'agiter, courir, taper, pleurer, ralentir, s'inhiber, faire la crêpe par terre, faire le pantin tout mou, devenir confus. Bref, nos cris et notre stress sont complètement contre-productifs.

**Rappelez-vous: "Il ne suffit pas de parler pour qu'on nous écoute!"**

### Notre attitude calme:

Souvent on pense qu'un parent bienveillant c'est un parent toujours zen qui ne ressent jamais de colère ou de stress. C'est impossible. Il ne s'agit pas d'éviter de ressentir certaines émotions car on ne peut pas contrôler ce que l'on ressent. Par contre, on peut contrôler ce qu'on en fait et comment on va l'exprimer

**"Je sens que je suis stressée, mais je me régule pour que ce stress n'envahisse pas complètement mon message ou mon comportement. "**

## Alors, comment faire?

Pour que nos enfants nous entendent, il faut créer un pont entre eux et nous.



Notre attitude et notre ton de voix vont être déterminants dans la création de ce pont. Rappelons-nous que nous voulons faire passer un message.

**Si nous sommes envahis par le stress, la colère, l'agacement, notre enfant va entendre le ton de notre voix, mais pas nos mots**

Souvent, notre façon de réagir en explosant ou en "pétant un plomb" nous soulage, mais n'aide nullement notre enfant ou la situation à s'améliorer.

Rappelons-nous qu'on peut être ferme tout en étant empathique et on peut être empathique tout en étant ferme.



L'important c'est de comprendre que les cris et le stress ne sont en aucun cas efficaces, bien au contraire. Si vous voulez mieux comprendre les effets des cris, vous pouvez consulter le dossier "Les conséquences de nos cris".

### Ne parlez pas trop

Restez bref, mais clair. Souvent, on parle beaucoup beaucoup trop. "Allez range ta chambre, c'est pas vrai, c'est toujours la même histoire avec toi. Oh et puis regarde ces chaussettes qui traînent, etc."

Lorsqu'on parle trop, on noie l'information principale dans tout un tas de paroles inutiles qui vont juste embrouiller notre enfant

## LA PATIENCE

Rappelez-vous également que tout apprentissage prend du **TEMPS** et que ce n'est pas parce que vous lui avez dit cela une fois qu'il va l'intégrer tout de suite. Cela demande de la patience et de la confiance dans les capacités et les compétences de vos enfants.

## CONCRÈTEMENT COMMENT FAIRE?

Vous pouvez écouter les podcasts sur la méthode en deux temps pour comprendre comment aider nos enfants à apprendre dans des situations concrètes du quotidien