

* Outils issus de l'approche Faber et Mazlish: "Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent". Ces brèves recettes sont un extrait, adaptées pour le confinement, un coup de pouce, et font partie d'une approche plus globale et complète.

Recette L : Favoriser l'autonomie

Nous voici rendus à la 4ème recette de "cuisine parentale". Alors, avez-vous essayer les 3 premières? Y a-t-il eu des surprises? Des réussites? Des situations cocasses? De l'étonnement? Du changement? J'espère que ces nouveaux ingrédients vous permettront d'aller encore un peu plus loin. Car l'autonomie est un point clé de l'éducation de nos enfants. Et ce n'est pas facile tous les jours ... Bonne dégustation !

A SAVOIR AVANT DE SAVOURER

Pourquoi donc laisser faire mon enfant alors que je le fais mieux que lui, et plus vite ? Alors, à votre avis? Parce que ça entretient la dépendance à l'adulte, et attaque l'estime de soi !

- "Attends, je vais faire ton lacet".

L'enfant pense: Pfff. Je suis nul.le.../pas capable

- "Tu es fatigué. Va te reposer un peu. "

- "Il fait froid dehors. Mets ton gilet avant de sortir"

Faire par soi-même et expérimenter son propre cheminement sont des processus nécessaires à la construction de tout être humain, quel que soit son âge, mais particulièrement chez les enfants.

Priver quelqu'un de cela dévalorise, encourage le découragement, et entretient la dépendance à l'adulte, qui a toutes les réponses.

L'estime de soi est une petite chose fragile, dont il faut prendre bien soin, en la nourrissant régulièrement.

Encourager l'autonomie fait partie de la recette pour y arriver.



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

En tant que parent, ou même simplement en tant qu'adulte, nous sommes bien souvent tentés de "faire à la place" des enfants. Les raisons évoquées en atelier sont les suivantes :

- quand je suis pressé, ça va plus vite
- je lui montre, comme ça après il.elle pourra le refaire
- je n'y pense pas forcément, je le fais, c'est tout
- je n'ai pas envie qu'il n'y arrive pas
- j'ai envie que ce soit bien fait, à ma manière

A vous maintenant : à votre avis, pourquoi faites-vous à la place de vos enfants? En identifiant ces raisons, vous serez plus à-même de résister à la tentation de "faire à la sa place".



LA CERISE SUR LE GATEAU

On a souvent tendance, en tant qu'adulte, à faire de l'humour sous forme d'ironie, sans mauvaise intention.

Le cerveau d'un enfant n'a pas la capacité de comprendre l'ironie avant au moins 8 ans (âge de raison). Donc toute forme d'ironie est dévalorisante, particulièrement si elle vient du parent.

Et même plus tard, l'ironie est risquée, car chacun.e a sa sensibilité.

Il est donc recommandé de s'assurer qu'adulte et enfant sont sur la même longueur d'onde !



LA TOUCHE DU CHEF

L'un des objectifs en tant que parent consiste à aider nos enfants à se séparer de nous, à devenir des personnes autonomes, capables un jour de se débrouiller seules. Ils sont des êtres uniques, possédant leur propre tempérament, leurs propres sentiments, goûts, désirs, rêves... Ces ingrédients sont là pour leur permettre de devenir des personnes distinctes et indépendantes, en leur donnant des occasions de faire les choses par eux-mêmes; se débrouiller avec leurs problèmes; les laisser apprendre à partir de leurs erreurs. Plus facile à dire qu'à faire !

INGREDIENTS

- Offrir des choix
- Montrer à l'enfant/ado que vous respectez ses efforts
- Ne pas poser trop de questions
- Ne pas se presser de répondre aux questions
- Encourager l'enfant/ado à utiliser des ressources extérieures au foyer
- Ne pas supprimer l'espoir

OFFRIR UN CHOIX

- " Qu'est-ce qui te convient mieux: faire tes devoirs avant ou après le repas?"
- Préfères-tu mettre ton pantalon gris ou ton pantalon rouge?
- Il reste 15min de temps d'écran. Préfères-tu regarder la tv ou jouer à un jeu vidéo?

MONTRER QUE VOUS RESPECTEZ SES EFFORTS

Version classique: "Donne-moi le bocal, je vais le faire"

Version revisitée : "Ca peut être difficile d'ouvrir un pot.

Parfois ça aide de taper dans le fond bien fort avec la paume de la main"

Version classique: "C'est facile cet exercice, c'est la même chose qu'hier."

Version revisitée : "Pas facile de rester concentré en travaillant à la maison.

Parfois ça aide de s'isoler ou de fermer la porte"

SE RETENIR DE POSER DES QUESTIONS

- "Alors, ce devoir d'histoire, tu as eu quelle note? Et en français, ça s'est bien passé? Comment ça va avec tes amis en ce moment?"

Laisser le choix à votre enfant de parler est précieux. Poser des questions peut mettre la pression ou énerver, même si nous le faisons avec la meilleure intention du monde ! Un simple "bonjour" ou "je suis content.e, aujourd'hui j'ai bien avancé en télétravail" peut suffire.

PRENDRE SON TEMPS AVANT DE REPONDRE

- Papa, d'où vient la pluie?

Réponse 1: la pluie vient de l'évaporation....

Réponse 2: C'est une question intéressante. D'où penses-tu qu'elle vient?

ENCOURAGER LES RESSOURCES EXTERIEURES

- "Maman, m'as-tu enfin trouvé un prof de guitare?"
- Je fais encore des recherches. J'aimerais aussi que tu t'informes auprès de l'école ou des copains, voir si on recommande quelqu'un."

NE PAS SUPPRIMER L'ESPOIR

- "Je veux me trouver un emploi de baby-sitter."

Réponse 1: "Tu es beaucoup trop jeune. Personne ne voudra."

Réponse 2: " Tu veux faire du baby-sitting? Tu veux m'en parler un peu?"

- "Peut-être que je serai ingénieur.e plus tard!"

Réponse 1: "Avec tes résultats en math, n'y pense même pas !"

Réponse 2: "Ah bon, tu penses à une carrière d'ingénieur.e!" (sans ironie)

Bon appétit, et rdv pour la 5ème recette