



CINQ FAÇONS D'ÉTABLIR DES LIENS SIGNIFICATIFS AVEC LES ENFANTS

31 OCTOBRE 2023 PAR TRIPLE P ARTICLES

Les enfants ont besoin de relations et de connexions positives pour apprendre, grandir et s'épanouir. La recherche ¹ montre que ces liens stimulent leur développement psychologique, cognitif et social, ainsi que la façon dont ils interagissent avec les autres et le monde qui les entoure.

Mais avec autant de responsabilités à assumer, il peut s'avérer difficile pour les parents et les tuteurs de réserver suffisamment de temps pour ces moments privilégiés de création de liens. Et lorsque les finances sont serrées, la pression pour les créer peut être encore plus forte.

La bonne nouvelle est que l'établissement d'un lien solide avec les enfants ne doit pas nécessairement être compliqué ou coûteux. Des moments simples mais significatifs peuvent renforcer votre relation et aider les enfants à développer des compétences de vie telles que l'autorégulation, la résolution de problèmes et la confiance en soi.

Voici cinq conseils à garder à l'esprit :

FAIRE PREUVE D'UN RÉEL INTÉRÊT

Vous pourriez penser que pour vraiment vous connecter, vous devez passer beaucoup de temps ininterrompu ensemble pour créer des liens avec votre enfant. Cependant, de petits moments de véritable intérêt peuvent avoir tout autant d'impact.

Par exemple, lorsque votre enfant vous approche avec quelque chose à vous montrer ou à vous dire, il recherche souvent une connexion. Prenez un moment pour faire une pause dans ce que vous faites et essayez de leur accorder toute votre attention. Montrez un réel intérêt pour ce qu'ils ont à dire, posez des questions, soyez curieux et écoutez-les.

Ces « mini-moments » comptent beaucoup pour les enfants, car ils leur font savoir qu'ils comptent et que vous êtes disponible quand ils ont besoin de vous.

Même si cela semble évident, cela peut être l'une des choses les plus importantes qu'un parent ou un tuteur puisse faire pour aider les enfants à se sentir vus, entendus, validés et compris tels qu'ils sont. Cela peut également aider les enfants à se sentir plus en sécurité et plus confiants en revenant vers vous à l'avenir, sachant que leurs pensées et leurs sentiments comptent. Ceci, à son tour, maintient votre connexion solide.

SE CONNECTER PAR LE JEU

Les enfants ont besoin de jouer – à tel point que la Convention des Nations Unies relative aux droits de l'enfant considère que c'est un droit fondamental ². Le jeu aide les enfants à découvrir le monde, à résoudre des problèmes, à explorer leur créativité, à mettre en pratique des scénarios et à réguler leurs émotions. C'est aussi un facteur de protection contre le stress.

Malgré cela, de nombreux parents et tuteurs ont du mal à s'adapter aux récréations. C'est une préoccupation normale, surtout quand on est déjà en équilibre. Parfois, quand il y a déjà tant de choses dans votre assiette, vous pourriez vous sentir coupable en pensant : « Je n'ai pas le temps de jouer avec mes enfants ».

Modifier votre approche du jeu peut vous aider, comme consacrer un peu de temps à une activité que vous aimez tous les deux. Par exemple, si vous aimez l'art, essayez de peindre ou de dessiner ensemble. Si vous aimez le sport, pourquoi ne pas jouer dans un ballon ? Et s'ils aiment les jeux vidéo, joignez-vous parfois à la fête. N'oubliez pas qu'il n'est pas toujours nécessaire d'avoir un plan de création de liens ou un objectif d'apprentissage en tête : laissez simplement les choses se dérouler.

Vous pouvez également rendre les activités quotidiennes, comme l'heure du bain ou aller à l'école, plus ludiques en chantant ensemble, en inventant des jeux amusants,

en racontant des histoires ou simplement en faisant des blagues. Des interactions ludiques comme celles-ci peuvent créer des liens forts et envoyer un message puissant et positif aux enfants : *je suis content que tu sois là et j'aime être avec toi.*

SOUTIEN ÉMOTIONNEL, AFFECTION ET CHALEUR

Grandir peut être difficile, avec toutes sortes d'émotions à traverser. Certains bons, certains difficiles et certains déroutants. Il existe des moyens d'aider votre enfant à se sentir aimé et valorisé à travers tout cela.

Exprimer son affection par le contact physique, comme un câlin chaleureux, peut être très utile. Remarquer quand les choses se passent bien et les féliciter pour leurs efforts peut les aider à se sentir valorisés et en sécurité.

Il est également important de prêter attention à vos réactions face à leurs émotions et à ce qu'ils apprennent de vous. Par exemple, lorsque les enfants se sentent dépassés, en colère, bouleversés ou inquiets, ce sont des moments où ils ont vraiment besoin que nous soyons calmes et à l'écoute de nos émotions.

C'est plus facile à dire qu'à faire, surtout lorsque vous vous sentez stressé ou dépassé. Votre premier réflexe pourrait être de le dissuader de ses sentiments ou d'essayer de résoudre le problème immédiatement. Parfois, vous pourriez perdre votre sang-froid et finir par réagir avec frustration.

D'un autre côté, rester calme, écouter et répondre (plutôt que réagir) peut les aider à apprendre à comprendre et à réguler leurs émotions. Cela renforce la confiance et les aide également à développer des relations positives avec les autres.

Un soutien émotionnel calme et constant aide également les enfants à explorer le monde en toute confiance, sachant qu'ils peuvent se tourner vers un adulte attentionné et solidaire lorsqu'ils en ont besoin.

FIXER DES LIMITES AVEC LES ENFANTS

Se connecter avec les enfants, c'est aussi fixer des limites réalistes et cohérentes. Cela ne signifie pas être rigide ou inflexible. Il s'agit davantage de maintenir les choses prévisibles et stables dans leur vie quotidienne, ce qui peut créer un environnement dans lequel des interactions positives peuvent s'épanouir.

Pour les jeunes enfants, comme les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire, des règles simples et directes peuvent bien fonctionner. Cela peut inclure des règles concernant le partage de jouets, la politesse ou la limitation des collations sucrées. À mesure qu'ils vieillissent, les limites peuvent devenir plus complexes, comme fixer des limites au temps passé devant un écran, imposer un couvre-feu ou aider à la maison.

Et s'il est important de fixer des limites, il est tout aussi important de le faire de manière chaleureuse et respectueuse. Les enfants sont plus susceptibles de suivre les règles lorsqu'ils comprennent pourquoi ils sont là. Essayez de prendre le temps d'expliquer pourquoi certaines règles sont en place et écoutez leurs réflexions.

À mesure que les enfants grandissent et essaient de nouvelles choses, leurs besoins et leur situation changent. C'est donc une bonne idée de revoir et d'ajuster vos limites de temps en temps, pour vous assurer qu'elles fonctionnent toujours bien.

ROUTINE QUOTIDIENNE

Les routines familiales peuvent aider à garder les choses organisées et à se dérouler sans problème. D'ailleurs, saviez-vous qu'ils peuvent aussi rapprocher les familles ?

Avoir une routine établie peut permettre à chacun de se sentir plus détendu et préparé. Surtout pendant les périodes chargées, comme se préparer le matin ou se détendre le soir.

Vous aimeriez peut-être impliquer votre famille dans la création de ces routines, afin que chacun ait le sentiment de faire partie du processus. Des choses simples comme s'organiser pour le lendemain ou encourager les enfants à aider à ranger peuvent faire la différence en créant un environnement calme et en encourageant des interactions positives.

DÉVELOPPER VOTRE CONNEXION PREND DU TEMPS (Y COMPRIS DU TEMPS POUR VOUS)

Prendre soin de vous peut avoir un impact significatif sur votre capacité à établir des liens en toute confiance avec les enfants. Trouver des moyens d'apporter de la joie et de la détente dans votre vie peut vous aider à être plus présent et engagé.

Chaque lien positif que vous entretenez avec les enfants – aussi petit soit-il – peut contribuer à construire un lien solide et sécurisé qui peut leur être bénéfique dans tous les domaines de leur vie.

Rapprochez-vous et construisez une base solide pour que votre enfant atteigne son potentiel

Les références:

¹ McNamara, J., Townsend, ML et Herbert, JS (2019). Un examen systématique du bien-être maternel et de sa relation avec l'attachement maternel et fœtal et les liens post-partum précoces. PloS un, 14(7), e0220032.

² Assemblée générale des Nations Unies. (1989). Convention relative aux droits de l'enfant. Nations Unies, Recueil des Traités, 1577(3), 1-23.