

AMELIORER L'AMBIANCE FAMILIALE : GUIDE POUR PARENTS EN SITUATION DE CONFINEMENT

INTRODUCTION

« **Que puis-je exiger de mes enfants ?** »

« **Comment occuper mes enfants ?** »

« **Mes enfants s'agacent, s'irritent, que faire ?** »

En cette période de confinement, alors que vous êtes tiraillé(e)s, entre votre temps de télétravail et votre temps d'enseignement, entre les exigences de votre employeur et les exigences des professeurs, que vous êtes pris par vos propres inquiétudes concernant la santé et les fins de mois, il est important de se rappeler l'objectif essentiel :

FAVORISER ET PRÉSERVER DE BONNES RELATIONS FAMILIALES

Ceci afin d'améliorer la compliance de vos enfants, diminuer les tensions, préserver au mieux le bien être psychologique de chacun, améliorer l'ambiance familiale.

Nous souhaitons, par ce document, vous apporter conseils et soutiens, afin de vous aider à gérer au mieux la période actuelle, en se focalisant sur l'essentiel.

*VALORISER / FELICITER,
encore plus que d'habitude*

VALORISER / FELICITER, encore plus que d'habitude

1. ADAPTER VOS EXIGENCES AU CONTEXTE

- Maintenez les exigences que vous aviez de vos enfants, voire diminuez-les
- N'utilisez pas le contexte pour exiger plus d'autonomie de votre enfant (*ex : s'il ne prenait pas sa douche seul, n'exigez pas de lui qu'il le fasse*)
- Restez cohérents dans le temps, gardez les mêmes règles sur l'ensemble de la période,
- Vous pouvez écrire ces règles pour vous-même afin de vous y référer dans quelques jours pour vérifier que vous n'avez pas augmenté vos exigences
- **Les activités scolaires proposées doivent être considérées comme occupationnelles, c'est à dire :**
 - Si votre enfant y prend du plaisir et a plaisir à partager des temps de travail avec vous : accompagnez-le, valorisez-le, planifiez les temps de travail et les temps de loisir
 - Si votre enfant n'y prend pas de plaisir ou que cela amène des tensions familiales : ne les proposez plus, proposez d'autres activités ludiques en famille ou en autonomie, ne lui reprochez pas de ne pas se mettre au travail, félicitez ses compétences (*ex : de jeu, voire de triche*), exprimez votre plaisir à être ensemble
- Les temps d'écrans :
 - Peuvent être adaptés, augmentés, tout en s'assurant de la réalisation d'autres activités dans la journée
 - Prenez le temps pour expliquer le caractère exceptionnel de cette autorisation
 - **Profitez de ces temps d'écran pour prendre du temps pour vous :** lecture, détente, appel d'amis ou de membres de la famille... (tout parent sait que c'est un moment où l'enfant sollicite peu)
- **Gardez en tête que les jeux vidéos en ligne et les réseaux sociaux sont, au même titre que le téléphone, des moyens de maintenir une activité sociale en cette période de confinement**

VALORISER / FELICITER, encore plus que d'habitude

2. DONNER UN ORDRE

- Soyez sûr de vos intentions
- Donnez un seul ordre à la fois
- Formulé de manière simple
- Sur un ton neutre mais ferme (ni agacé ni suppliant)
- Ne présentez pas l'ordre comme une faveur ou une question
- En restant à côté de l'enfant et en gardant un contact visuel

3. FÉLICITER

- **Immédiatement**
- **Quand votre enfant:**
 - **obéit**
 - **prend une initiative**
 - **joue au calme et ne vous dérange pas**
 - **vous en donne l'occasion : tous les bons comportements qui vous paraissent « normaux ou acquis » et auxquels vous ne prêtez plus attention jusqu'à présent**
- **Soyez le plus précis possible afin que votre enfant sache quel est le comportement attendu**
- **Vous pouvez exprimer votre émotion (ex : fierté, plaisir...)**
- **Ne soyez pas paradoxal dans votre propos, n'annulez pas le compliment que vous venez de faire (exemple à ne pas suivre : « C'est vraiment agréable quand tu te comportes comme cela... tu aurais pu avoir ce comportement ces derniers jours », « Mais que tu es sage aujourd'hui ! »)**

VALORISER / FELICITER, encore plus que d'habitude

4. IGNORER

- Ne prêtez pas attention aux comportements gênant

5. PUNIR

- N'améliorera pas le comportement de votre enfant
- Ne doit concerner que les comportements dangereux
- Si vous menacez d'une punition, tenez-vous-y, afin de garder votre crédibilité
- Cette punition doit être la plus **immédiate** possible, et **courte (quelques dizaines de minutes)**

Mise en place de moments spéciaux (adapté du programme de Barkley)

OBJECTIF

- **Améliorer la qualité de la relation** avec votre enfant pour qu'il puisse ensuite « mieux travailler » pour vous, c'est-à-dire suivre les règles que vous posez.
- Vous entraîner à **prêter attention aux bons comportements de votre enfant** et à les valoriser (car ce n'est pas si facile).
- Vous donner **plaisir** à partager avec votre enfant, en prenant conscience des bons comportements qu'il peut avoir.

METHODE

- Prenez **1 à 3 moments de 20 minutes** chaque jour pour jouer avec votre enfant.
- Durant ces 20 minutes, vous devez vous rendre entièrement disponible (cesser vos activités et vous assurer que vous ne risquez pas d'être interrompu).
- Les frères et sœurs sont à leurs activités ou avec l'autre parent et vous êtes seul avec votre enfant. C'est pour lui un moment privilégié.
- Ce sont les parents qui décident quand se fait le moment spécial. Dans la période actuelle, planifiez et répartissez sur la journée les moments spéciaux.
- Avant de commencer, prévenez l'enfant que c'est limité dans le temps.
- **C'est l'enfant qui décide du jeu ou de l'activité qu'il veut faire avec vous.** Vous pouvez lui dire : « Tu choisis ce que tu veux que l'on fasse à 2 pendant 20 minutes ».

METHODE

- Il est préférable d'éviter les jeux d'écran et la télévision car ils ne demandent pas toujours d'interaction entre les participants.
- **Ne pas confondre ce moment avec un temps de jeu ordinaire** car :
 - **Lors du moment spécial, on ne donne pas de règle, ni d'ordre.**
 - **On ne doit pas chercher à apprendre quelque chose à l'enfant ou à lui faire suivre à la lettre les consignes du jeu qu'il a choisi.**
 - **On se moque du fait que l'enfant triche ou ne suive pas les règles.**
 - Au fur et à mesure du moment spécial, **on félicite, on valorise, on complimente** de façon très régulière, en lui disant combien vous aimez jouer avec lui. Vous devez vous montrer **précis, immédiat et spécifique** quand vous le complimentez.
- Si votre enfant ne se comporte pas bien lors du moment spécial :
 - comportement pas grave : on ignore.
 - comportement grave : on stoppe le moment spécial.

Le moment spécial n'est pas une récompense ni l'enjeu de punitions ! Il est donc important de prendre ce moment, *même quand l'enfant s'est mal comporté dans la journée.*

EN BREF

- **20 minutes, si possible plusieurs fois par jour.**
- **Jeu / activité choisis par l'enfant.**
- **Ne rien apprendre (ne pas éduquer ni corriger).**
- **Ne pas donner d'ordre / ne pas gronder (laisser tricher...).**
- **Féliciter/ Valoriser.**

ESPACE PERSONNEL

Pour vous, comme pour vos enfants, la promiscuité peut-être difficile à vivre. **Il est important que chacun puisse bénéficier d'un espace de repli, à lui.**

Il s'agira le plus souvent de la chambre à coucher. Ce qui permet d'avoir un espace à soi disponible en permanence.

Si, par exemple, des chambres sont partagées, deux solutions s'offrent à vous :

1. Créer un lieu ou espace pour chacun qui sera alors accessible uniquement à la personne dédiée (*ex : délimitez la chambre de vos enfants en 2 espaces distincts*). Ce lieu personnel artificiellement créé aura pour avantage d'être disponible en permanence (notamment comme zone de repli en cas de conflit) mais n'apportera pas de discrétion ou d'isolement.
2. Pour un même lieu, mettez en place un planning d'occupation (*ex : la chambre de mes 2 fils doit être partagée de 8h à 11h, puis est à Tom de 11h à 11h30 et à Tim de 11h30 à midi*). Cela donnera à l'enfant, l'occasion d'avoir un espace à l'abri des regards et écoutes, mais cet espace ne sera pas disponible en permanence.

PLACE DES ACTIVITÉS SOCIALES

En cette période de confinement, les relations sociales sont limitées pour vous comme pour vos enfants. Vous avez probablement déjà pris conscience du temps que vous passez sur vos téléphones, sur les réseaux sociaux, en vidéo-appel... Vos enfants en ont besoin aussi.

Les plus jeunes de vos enfants n'avaient pas encore réellement expérimenté les liens sociaux avec leurs amis et camarades de classe par téléphone ou visio-appel, alors que vos adolescents sont beaucoup mieux préparés que nous à ce type de lien social (tous les outils sont déjà en place et utilisés fréquemment).

Permettez à vos enfants de maintenir voire multiplier les relations sociales avec leurs amis en planifiant chaque jour certains appels.

- Pour les jeunes enfants, vous pouvez contacter des parents et organiser des visio-appels ou appel téléphoniques entre enfants sous votre surveillance
- Pour les enfants plus grands et pré-adolescents, vous pouvez les laisser utiliser ce que vous aviez l'habitude d'autoriser (téléphone, sms, visio-appels, réseaux sociaux, jeux-vidéos...) en permettant plus de temps quotidien
- Pour les adolescents, veillez à laisser une certaine autonomie et une certaine discrétion (car ils n'ont plus cet espace de parole avec leurs camarades qu'ils avaient au lycée, par exemple, à l'abri de vos yeux et oreilles) en permettant plus de temps quotidien