

## DES CONSIGNES FORMULÉES SANS AMBIGUÏTÉ

Ah! ces fameuses consignes à faux choix que l'on adresse si souvent aux enfants! «Est-ce que tu veux te dépêcher? Est-ce que vous voulez baisser le ton? Veux-tu te calmer s'il te plaît? Est-ce qu'on prend le bain?» Pourquoi leur poser une question qui leur donne la possibilité de choisir alors qu'en fait, nous ne voulons pas leur laisser le choix?

On veut être *cool* avec les enfants et leur éviter toute frustration. C'est pourquoi on élimine de notre langage tout verbe conjugué à l'impératif qui expose un ordre, comme «Habille-toi». Toutefois, avec une question où l'on demande à l'enfant son consentement, il a du mal à saisir le véritable sens de notre message. Les propos de Maxime, trois ans, en témoignent :

*L'autre jour, alors qu'il était temps de partir pour la garderie, maman m'a demandé : «Est-ce que tu voudrais t'habiller s'il te plaît?» J'ai répondu non, parce que j'étais occupé à jouer. Mais maman s'est fâchée. Pourquoi me demander mon avis si elle ne veut pas l'avoir? Elle n'avait qu'à me dire clairement que je devais m'habiller: «Habille-toi».*

Quand vous donnez une consigne à l'enfant en lui posant une question qui lui permet de répondre oui ou non, il faut s'attendre à recevoir l'une ou l'autre de ces réponses. À la question «Est-ce que tu voudrais ranger tes jouets?», l'enfant pourrait, par exemple, répondre oui ou non. Mais si vous souhaitez le voir obéir à votre consigne, vous devez formuler la consigne en conséquence, c'est-à-dire utiliser des mots qui ne présentent aucune ambiguïté : «Tu dois ranger tes jouets.»

Consignes avec faux choix	Consignes sans choix
Est-ce que tu voudrais t'habiller?	Allez! C'est l'heure de t'habiller.
Est-ce que tu t'en viens maintenant?	On doit partir maintenant. Viens t-en.
As-tu fini de jouer dans l'eau?	Ferme le robinet et essuie tes mains. Tu joueras dans l'eau dehors tout à l'heure.
Est-ce que tu donnes un bisou à papa avant de partir?	J'aimerais bien avoir un bisou avant de partir.
Est-ce que tu veux te calmer s'il te plaît?	Je te demande de te calmer. Après, on va pouvoir se parler.
Est-ce qu'on prend le bain?	On va se préparer à prendre le bain. De quoi avons-nous besoin?
Est-ce qu'on s'en va à la maison?	C'est maintenant le temps de partir.



# POUR RÉDUIRE LE NOMBRE ET LA DURÉE DES ATTENTES

Les attentes trop longues et trop nombreuses sont sources de conflits et de tensions chez les jeunes enfants. Voici quelques moyens pour minimiser leurs effets négatifs tout en maximisant leur potentiel sur les plans plaisir et apprentissage.

## Pensez organisation

Une bonne organisation permet aux enfants d'agir individuellement et à leur rythme avec un minimum d'autonomie, sans subir le désagrément d'attendre que les autres aient terminé leur tâche ou leur activité.



- Procéder à un partage des tâches : préparer son matelas pour la sieste, distribuer les verres à la collation, participer au rangement, etc.
- Instaurer un fonctionnement plus libre pour la collation après la sieste de l'après-midi. Les enfants mangent lorsqu'ils sont éveillés et prêts, et le font seulement s'ils ont faim.
- Faire laver les mains des enfants à tour de rôle et non en les plaçant en ligne. Ce qui suppose de faire cesser les jeux graduellement et d'offrir des petites boîtes (bacs mains propres) avec des objets à explorer pour occuper agréablement ceux qui ont les mains propres.

## Pensez animation courte et simple

Tellement pratiques ces idées passe-partout faciles à reprendre en tout lieu, à tout moment, et qui de plus, ne nécessitent aucun matériel.

- Jeu de devinette : identifier tous les objets situés dans l'environnement immédiat que l'on pourrait dissimuler dans sa main, par exemple, ou qui sont aussi gros que son soulier, etc.
- Jeu d'observation : imiter les gestes reproduits comme dans un miroir, nommer la couleur des yeux de son voisin, reconnaître des motifs sur ses vêtements, etc.
- Jeu de respiration : par le truchement de l'imaginaire, s'amuser à souffler sur une plume, sur les chandelles de son gâteau d'anniversaire, sur un bobo, dans sa main pour envoyer un baiser doux, etc.
- Jeu d'écoute : porter attention aux sons de l'environnement, à ceux de sa respiration ou en provenance de l'étage supérieur, etc.
- Jeu de mémoire auditive : deviner la chanson murmurée ou fredonnée en *lalala*.



## DE LA CONSTANCE S.V.P. !

Les enfants ont besoin de constance pour se sentir en sécurité. Il est important de leur donner les mêmes consignes pour les mêmes tâches, de leur rappeler les mêmes directives d'une fois à l'autre, de reprendre les mêmes étapes pour une activité similaire. De cette façon, les enfants savent ce que l'on attend d'eux; ils se sentent davantage en confiance et collaborent mieux aux tâches qu'on leur confie en plus de faire de meilleurs apprentissages. Cette façon de faire vaut davantage pour les plus petits qui ont un grand besoin de stabilité sur le plan de l'horaire, du déroulement des activités et de la présence de ceux qui veillent sur eux. Bien sûr, dans certaines situations la souplesse est de mise. Enfin, c'est en observant bien les réactions des enfants que l'on peut juger de la meilleure approche qui soit pour assurer leur mieux-être.

# VOUS VOULEZ AIDER LES ENFANTS À SE RELAXER ?

## TOUT D'ABORD, FAITES DE LA PRÉVENTION

- Offrez des conditions de vie où les enfants se sentent aimés et encadrés, où ils ont le temps de grandir et d'être des enfants.
- Évitez de toujours presser les enfants: « Vite dépêche-toi, on va être en retard. Allez, grouille...»
- Décodez les indices de leur besoin de se détendre : bâiller, soupirer, s'étirer, pleurer, s'impatienter, etc.
- Permettez aux enfants de se relaxer naturellement : changer d'activités, jouer seul, se retirer de l'agitation, ralentir son rythme, etc.
- Aménagez un coin détente dans le local accessible en tout temps.
- Soyez vous-même un modèle calme pour les enfants.



## ANIMEZ DES PETITS JEUX DE RELAXATION

Que ce soit des jeux de respiration, des jeux d'étirement ou des automassages, tous sont des bons choix. Consultez le livre Jeux de relaxation : pour des enfants détendus de Nicole Malenfant pour en découvrir une panoplie.

La règle d'or : faire des jeux de courte durée.

## QUAND LEUR PROPOSER DES JEUX DE RELAXATION ?

Proposez aux enfants et surtout aux débutants des jeux de relaxation lorsqu'ils sont disposés à se relaxer : le matin, par exemple. Quand l'enfant est calme, il apprend mieux à se relaxer. En situation de stress, il saura donc appliquer les techniques qu'il aura apprises.

Animez des jeux un peu tous les jours.

- Après un moment de tensions ou d'émotion;
- Suite à une activité de grande intensité motrice;
- Avant un nouvel apprentissage;
- Avant le dodo;
- Etc.



## Y A-T-IL UNE BONNE FAÇON DE PROCÉDER ?

Il n'existe pas de règles absolues, mais quelques conseils peuvent faciliter le déroulement

On suggère d'animer les jeux...

- Dans une ambiance réduite en distractions et en bruit;
- Par l'imaginaire;
- Avec un esprit d'amusement;
- Par l'action (évitez les longues explications);
- En abaissant la voix;
- En reprenant chaque jeu 3 à 5 fois de suite pour ensuite passer à un autre;
- En commençant et en terminant la pause détente par des jeux de respiration;
- En alternant jeu connu et nouveau jeu.
- Etc.

Bien que l'on puisse encourager les enfants à fournir des efforts, on ne peut cependant pas les forcer à se détendre. Mieux vaut installer des conditions favorables de détente que de les sommer à se relaxer.

Et participez pleinement aux jeux de relaxation. Vous profiterez ainsi des nombreux effets bénéfiques qui en découlent.

Nicole Malenfant  
9 février 2006

