

LES ENFANTS SE DISPUTENT ? VOICI DES CONSEILS POSITIFS POUR RÉDUIRE LA RIVALITÉ

4 DECEMBER, 2023 BY ARTICLES TRIPLE P

Si vous êtes un parent (ou une personne qui s'occupe de plusieurs enfants), vous avez probablement de grands espoirs qu'ils s'entendront bien entre eux. Peut-être même qu'ils deviendront les meilleurs amis du monde.

Cependant, la réalité peut être très différente, et s'occuper d'enfants qui se disputent en permanence peut être un problème stressant à long terme.

Alors, comment pouvez-vous aider à maintenir la paix au sein de la famille ?

Voici quelques conseils pour vous aider à vous sentir moins comme une personne qui « arbitre », mais plutôt comme celle qui encourage les comportements que vous souhaitez voir plus souvent :

EST-IL NORMAL QUE LES FRÈRES ET SŒURS SE DISPUTENT ?

Oui, il est normal que les frères et sœurs aient des désaccords. Ils peuvent se disputer, se chamailler, se faire des reproches, refuser de partager, devenir très compétitifs, jaloux ou même en venir aux mains quand ils sont fâchés l'un contre l'autre.

Il y a des moments où l'un ou l'une commence les choses plus que l'autre, puis tout bascule. Parfois, ils peuvent bien s'entendre pendant des semaines. Et d'autres fois, ils ont l'impression de ne pas être capables de respirer le même air sans se disputer.

En fonction de leur âge, différents défis peuvent également se présenter. Par exemple, les tout-petits peuvent avoir du mal à partager, tandis que les enfants plus âgés éprouvent souvent des sentiments d'injustice ou ont l'impression de se faire comparer.

En général, les enfants passent par toutes sortes de changements développementaux et d'événements qui peuvent entraîner, ou intensifier, les disputes et les bagarres.

Aussi frustrante qu'elle puisse être, la rivalité entre frères et sœurs est généralement une question d'apprentissage.

Les enfants testent, pratiquent et développent d'importantes aptitudes à la vie quotidienne comme la résolution de problèmes, la recherche de compromis, la collaboration et la bonne entente avec les autres. Ils apprennent aussi à réguler et à exprimer leurs émotions.

Les relations entre frères et sœurs peuvent être un « terrain de pratique » pour développer ces compétences. Mais, au fur et à mesure qu'ils apprennent, les choses ne se passeront pas toujours bien.

Avoir une vision d'ensemble peut vous aider à faire face aux situations délicates avec un peu plus de calme.

LE POUVOIR DE L'ATTENTION POSITIVE ET INDIVIDUELLE.

Les enfants ont besoin d'être en relation avec leurs parents. Et lorsqu'ils ont l'impression de devoir rivaliser avec leurs frères et sœurs pour obtenir de l'attention et du temps de qualité, des conflits peuvent survenir.

Quand la vie de famille est bien remplie, il peut être difficile d'accorder à chaque enfant le temps dont il a besoin. La bonne nouvelle, c'est que vous pouvez faire de nombreuses petites choses pour les aider à se sentir uniques et importants.

Par exemple, si vous préparez le dîner et qu'un de vos enfants se montre intéressé à ce que vous faites, vous pouvez l'inviter à vous aider à laver ou à couper les ingrédients.

Vous pouvez aussi leur donner un sourire ou un mot gentil quand vous passez près d'eux. Vous pouvez aussi inventer une phrase amusante pour l'heure du coucher, juste pour eux, par exemple.

S'intéresser sincèrement à ce qu'ils pensent et à ce qu'ils ressentent peut également aider. Lorsqu'ils viennent vous voir avec quelque chose à partager ou à raconter, prenez le temps d'être à l'écoute.

De petits actes d'attention positive peuvent faire une grande différence.

ÉVITER LES COMPARAISONS POUR DE MEILLEURES RELATIONS ENTRE FRÈRES ET SŒURS

Pour aider les enfants à avoir des relations solides entre eux, il est préférable d'éviter les comparaisons.

Le fait de dire des choses comme « Pourquoi ne peux-tu pas être plus comme ton frère ? » ou « Ta soeur peut le faire, pourquoi pas toi ? » peut amener les frères et sœurs à se sentir rancuniers, jaloux ou inadéquats.

Il en va de même lorsque les enfants jouent avec leurs amis. Il est important d'éviter toute comparaison accidentelle, ce qui peut aider à prévenir tout malentendu ou conflit.

Pour créer un environnement de soutien où les enfants s'entendent mieux, essayez de reconnaître et de célébrer les forces et les intérêts uniques de chaque enfant.

Par exemple, si un enfant aime l'art tandis qu'un autre est attiré par le sport, encouragez-les à poursuivre leurs propres intérêts. Félicitez-les pour leurs efforts, et pas seulement pour leurs résultats.

Tentez aussi d'éviter de comparer les progrès de vos enfants les uns par rapport aux autres. Par exemple, lorsqu'un enfant a appris à faire du vélo plus tôt que l'autre, ou obtient de meilleures notes à l'école.

En encourageant vos enfants à être eux-mêmes avec leurs propres forces, ils se sentiront plus valorisés et encouragés à grandir et à apprendre à leur propre rythme.

UTILISER DES FÉLICITATIONS DESCRIPTIVES POUR LES COMPORTEMENTS QUI VOUS PLAISENT

Avez-vous l'impression que vos enfants se disputent tout le temps ?

Lorsque vous avez l'impression de retenir votre souffle jusqu'au prochain drame, il est facile de ne pas remarquer quand les choses vont bien.

Lorsque vous les surprenez à jouer ensemble et à partager, prenez un moment pour reconnaître leur comportement positif en leur adressant des félicitations descriptives.

Au lieu d'utiliser des déclarations générales comme « Bravo » ou « Bon travail », essayez d'être un peu plus spécifique.

Par exemple, vous pourrez dire quelque chose comme : « C'est super de vous voir jouer si gentiment ensemble. Vous partagez vos jouets et attendez votre tour. Continuez comme ça. »

Si vous remarquez un comportement bienveillant ou empathique d'un enfant envers son frère ou sa sœur, essayez d'y prêter attention et de le féliciter. Par exemple, en disant : « C'est très gentil de ta part d'essayer de reconforter ton frère après qu'il s'est mal. Regarde comment tu l'as aidé à se calmer. »

Les félicitations descriptives renforcent les comportements positifs que vous souhaitez voir plus souvent.

ÉTABLIR DES RÈGLES DE VIE CLAIRES, JUSTES ET COHÉRENTES

« Ce n'est pas juste ! »

« C'est elle qui a commencé ! »

« Non, je ne l'ai pas fait, ils l'ont fait ! »

Ça vous dit quelque chose ? Les relations entre frères et sœurs peuvent être délicates, surtout quand il y a un grand écart d'âge ou des capacités différentes, ou quand les enfants pensent qu'ils sont traités injustement.

Quelques règles familiales claires et cohérentes peuvent favoriser l'équité et la coopération, ainsi que réduire les sentiments de compétition et de ressentiment.

Trouvez un moment où tout le monde est calme et disposé à communiquer et faites-les participer à l'élaboration de quelques directives, telles que « Nous parlons avec respect et calme » ou « Nous attendons notre tour pour prendre les jouets ou utiliser les appareils électroniques. »

La prochaine fois qu'ils auront un désaccord, respirez profondément pour rester calme. Rappelez-leur la règle familiale concernée, sans rejeter la faute sur qui que ce soit. Par exemple, « Quelle est la règle qui veut que l'on se parle avec respect et calme ? »

Encouragez les comportements positifs et laissez-leur un peu de temps pour trouver la suite. Ils pourraient vous surprendre en réglant le problème eux-mêmes. Cependant, s'ils ne parviennent pas à trouver une solution, vous devriez peut-être envisager une conséquence juste et brève.

Par exemple, en leur retirant le jouet ou le jeu qui est à l'origine du conflit, pendant cinq minutes. Faites-leur savoir qu'ils le récupéreront après ce temps pour qu'ils puissent réessayer à bien se comporter.

MONTRER L'EXEMPLE

Lorsque vous vous retrouvez au milieu d'une dispute, il peut être difficile de se sentir calme et d'aborder la situation de façon positive. Malgré tout, montrer l'exemple peut être l'un des moyens les plus efficaces d'encourager les comportements que vous aimeriez voir chez vos enfants.

Réfléchissez à la façon dont vous répondez et réagissez aux désaccords et à la résolution de problèmes. Les enfants sont toujours en train d'observer les adultes qui les entourent et d'apprendre d'eux.

Agir en tant que modèle du comportement que vous souhaitez voir peut aider les enfants à apprendre à réguler leurs émotions, à faire des compromis, à résoudre des problèmes et à être bienveillants avec les autres.

Ce n'est peut-être pas la solution immédiate, mais c'est pourtant l'une des stratégies les plus efficaces à long terme.

TRAVAILLER ENSEMBLE POUR RÉSOUDRE LES CONFLITS

Lorsque les enfants se disputent, cela peut être l'occasion de leur apprendre à discuter et à trouver un terrain d'entente.

Par exemple, s'ils sont pris dans un désaccord à propos du jeu auquel ils doivent jouer, essayez d'éviter de prendre la décision ou de choisir à leur place. Au lieu de cela, vous pourriez les encourager à trouver une solution qui leur permette à tous les deux de s'amuser, comme jouer à un jeu pendant 15 à 30 minutes, puis passer à un autre jeu.

Même s'ils ne peuvent pas se mettre d'accord, vous pouvez leur demander ce qu'ils pensent être une solution équitable.

Même si cela ne se passe pas toujours bien, vous encouragez la pensée créative et les compétences en matière de résolution de problèmes. Cela peut également les aider à se sentir plus responsables et respectés, ce qui peut conduire à moins de rivalités au fil du temps.

PRENDRE DU REcul

Alors que les tout-petits et les jeunes enfants ont besoin de plus de conseils et de soutien, les enfants plus âgés sont souvent capables de résoudre certains problèmes eux-mêmes. Même s'il peut être tentant d'intervenir et d'aider, leur donner de l'espace pour résoudre les choses de façon indépendante (ou avec un peu moins de conseils) peut s'avérer d'une grande efficacité.

La prochaine fois, envisagez de prendre du recul et de les observer à une légère distance pour voir comment ils pourraient s'y prendre eux-mêmes.

Parfois, le fait de leur donner une chance de régler les choses par eux-mêmes peut conduire à des résultats surprenants !

Les stratégies parentales positives peuvent vous aider à relever les défis en toute confiance afin que de pouvoir élever des enfants heureux et compétents.