

DES CONSEILS POUR MON ENFANT QUI EST ISOLÉ ET REJETÉ PAR SES AMIS

Qu'ont en commun Véronica et Geneviève qui se sentent isolées du groupe de copines de leur classe ?

Que font Jérôme et Mathis pour susciter autant de crainte chez leurs copains ?

Comment les aider à mieux se socialiser ?

Véronica est une première de classe. Elle étudie et elle est vraiment appliquée. Par contre, elle ne supporte pas de travailler en équipe avec de plus faibles qu'elle...ce qui constitue la majorité de sa classe. Souvent elle passe des remarques dégradantes; elle désire que l'on agisse comme elle l'entend sans compromis. Cependant elle n'est pas parfaite et à la maison refuse de faire son lit le matin. Pour la punir ses parents l'empêchent de visiter sa cousine avec qui elle s'entend bien.

Geneviève a une âme d'artiste. D'humeur inégale, il lui arrive de bouder et de s'isoler lorsqu'une copine se moque de ses vêtements anticonformistes. Ses parents sont attristés car il apprécie le style de leur fille. Par contre si celle-ci souhaite peindre avec ses amies à la maison, ils refusent car cela salit les lieux.

Jérôme mesure 1m 75 à 12 ans. Il se fait surnommer le géant. Pour se venger, il donne des jambettes aux plus petits ce qui paraît à peine. Cela a pris plusieurs semaines avant de comprendre ses comportements qui font en sorte qu'il est ostracisé. Ses parents avaient beau chercher le défaut mais ils n'y arrivaient pas. C'est au cours d'une entrevue avec la travailleuse sociale de l'école que Jérôme avoua ses jambettes.

Mathis vit très jeune un premier chagrin d'amour. Sa dulcinée de 7 ans est dans sa classe; mais elle se juge trop jeune pour vivre un aussi grand amour. Mathis cache ses choses et la harcèle tant il est peiné. Parents et enseignants l'aident de leur mieux à surmonter cette situation et le tiennent à distance de son ex.

À première vue, les parents ont tendance à protéger leurs enfants et à blâmer les autres copains ainsi que le service de garde et la direction d'école. C'est vrai qu'il arrive que certains enfants plus fragiles deviennent des boucs émissaires dans des écoles où la violence est tolérée. Mais selon mes observations, il s'agit davantage d'interactions négatives qu'il est possible d'améliorer.

Voici donc des propositions pour les parents :

1. Bien observer son enfant.

Il est possible qu'à son insu, votre enfant manifeste des attitudes qui repoussent ses copains. Les petites remarques négatives et la bouderie durant une longue période ne sont pas attirantes. Parfois un enfant imite l'un de ses parents et c'est l'autre qui peut aider à corriger le tir avec humour.

2. Être de son bord.

Votre enfant a besoin de sentir que vous comprenez sa peine et son désarroi. Mais le couvrir ne fait qu'amplifier le problème. En cherchant des solutions avec lui, vous renforcez ses habiletés sociales. Après tout, il est en apprentissage de la vie !

3. Enseigner les habiletés sociales.

Si l'un des deux parents est particulièrement sociable et travaille bien en équipe tout en se faisant des amis, il peut transmettre ses moyens à son enfant. Sourire, inviter, encourager, aider, participer sont des stratégies gagnantes.

4. Ne pas punir.

Si vous utilisez le modèle du Parent entraîneur, vous savez qu'il est généralement inutile de punir. Il vaut mieux exiger de faire le lit et respecter ses copains. Empêcher de visiter un ami lorsque la socialisation est déficiente ne fait qu'accentuer le problème. Si le ménage après une visite vous ennuie, mettez cette condition à la visite des futurs grands peintres.

5. Bien cibler le problème affectif de votre enfant.

Être une victime n'est pas un choix valable. Si votre enfant ne développe pas d'habiletés sociales parce qu'il souffre de dépression, qu'il a une personnalité originale ou vit une situation inhabituelle comme une peine d'amour, il faut le soutenir et chercher de l'aide professionnelle si c'est nécessaire.

Claire Leduc

Travailleuse sociale

Thérapeute conjugale et familiale

NOTRE ENFANT A UN PROBLÈME DE POIDS

Comment agir pour ne pas que cela affecte son estime personnelle ?

Lorsque notre enfant vit un problème comme celui-ci, il est important d'agir avec tact. Mais généralement il est affecté si son poids dépasse la moyenne de 5 kilos. Lorsqu'il se voit sur des photos et des films vidéo son image en prend un coup. De plus dans l'autobus scolaire, la cour de récréation ou en classe des commentaires désagréables peuvent l'atteindre. Alors comment agir comme parent ?

Avant de mobiliser votre enfant, à mon avis le parents doivent réfléchir et adopter un plan. Pour que celui-ci apporte des bienfaits à votre enfant, il est important de se renseigner sur les meilleures méthodes d'amaigrissement. Les nouvelles recherches rapportent qu'il est préférable de manger sainement et de faire de l'exercice. Verbaliser ses émotions est aussi un atout.

Comme le Parent entraîneur cherche à répondre au besoin de santé-sécurité de son enfant voici quelques propositions :

Que puis-je faire pour que mon enfant mange plus de légumes et de fruits ? Suis-je prêt à en acheter davantage ?

Puis-je réduire les friandises tout en offrant un menu appétissant ? Peut-il faire la cuisine avec nous ?

Suis-je prêt à lire les étiquettes pour évaluer la quantité de sucre incluse dans le produit ? Est-ce que je vais diminuer ma propre consommation de boissons gazeuses ?

Quel exercice puis-je faire avec lui ? Des marches, du vélo ? Puis-je l'accompagner et le regarder à la partie de soccer ? Dois-je consulter une diététicienne ?

Si vous répondez oui à la plupart de ces questions, vous êtes prêts à dialoguer avec votre enfant.

Il est préférable de choisir un moment de calme et d'abord lui dire que l'on cherche à l'aider pour qu'il demeure en bonne santé. Peut-être exprimera-t-il la peine de se voir grossir ainsi. Le consoler et l'encourager en lui disant que c'est possible d'améliorer ses conditions en faisant tous y compris vous des efforts. Vous pouvez énumérer ce que vous êtes préparés à exécuter d'emblée. Par exemple, manger plus de melon d'eau (que les jeunes dégustent avec plaisir) et moins de malbouffe.

Il est important de susciter chez l'enfant la part qu'il veut accomplir. Moins de jeux vidéo et plus d'activités à l'extérieur. Le féliciter et l'encourager. Certains se fâchent se croyant persécutés. Il vaut mieux reprendre le dialogue plus tard.

Vous pouvez aussi rédiger la liste des légumes qu'il apprécie; même ceux qui les repoussent en mange au moins cinq sortes avec appétit.

Il est possible de l'encourager à boire de l'eau plutôt que des boissons gazeuses et des boissons sucrées contenant quelques gouttes de jus ?

Pourquoi ne pas lui enseigner quels sont les aliments bons pour la santé et lui faire réaliser qu'ils sont bons au goût ? Vous pouvez bâtir un cahier de recettes qu'il peut cuisiner avec ses amis.

Si vous réalisez que seuls, c'est trop lourd, vous pouvez demander le soutien professionnel d'une diététicienne. Votre enfant vous verra moins comme les personnes qui le privent de ses gâteries.

Maigrir doucement en changeant son mode de vie est la meilleure stratégie. Pour qu'elle fonctionne, votre enfant doit se responsabiliser. Alors l'estime de soi n'est pas atteint, au contraire !

Parfois, il y a des échecs, mais si l'on recommence, la croissance aidant, de bons résultats réjouissent le cœur de l'enfant et de ses parents !

Claire Leduc
Travailleuse sociale
Thérapeute conjugale et familiale

UNE SAINÉ AUTORITÉ ?

Mon enfant défie continuellement mon autorité. Il connaît et comprend la consigne, mais choisit délibérément de ne pas la respecter. Que puis-je faire pour améliorer la situation ?

Certains enfants développent ce que l'on appelle un trouble de comportement d'opposition systématique. Quoi que le parent dise ou demande, l'enfant se rebelle sans même avoir fini de l'écouter comme tout autre adulte en position d'autorité. Il s'en suit un jeu d'action-réaction épuisant et destructif pour la famille. Les ennuis au service de garde et en classe s'amplifient.

En général les enfants qui présentent ce trouble ont beaucoup d'énergie et de force de caractère. Parfois, ils se croient tout-puissants. Très sûrs d'eux, ils souhaitent se passer des adultes le plus souvent possible.

Il arrive aussi qu'ils expriment un désarroi lié à un manque de confiance envers les adultes. Ces troubles débutent parfois au moment de la séparation des parents, une surcharge de travail de l'un ou l'autre parent. Ces enfants surévaluent leur propre capacité de se débrouiller dans la vie, de crainte d'être négligés ou abandonnés.

Voici donc quelques lignes directrices :

1. **Bien observer et écouter son enfant.** Depuis quand est-il ainsi ? S'est-il passé un événement troublant ou une situation compliquée à cette époque ? Que vous dit l'enfant ? Se sent-il injustement traité ou s'ennuie-t-il de l'un de ses parents ? Comprend-il vraiment *la valeur fondamentale* sous-jacente à votre demande (respect, partage, hygiène) ?
2. **Rétablir la confiance.** C'est en installant un dialogue quotidien d'au moins 15 minutes, que le parent peut y arriver. S'il s'obstine dès le début, offrez-lui un massage. Plus détendu, il pourra mieux s'ouvrir à vous. Testez l'impact de vos sentiments sur lui. *Sais-tu que Papa et Maman t'aiment beaucoup et font de leur mieux pour bien t'élever ?* C'est alors que l'enfant peut vous exprimer ce qui au fond de lui-même l'affecte. Cela peut prendre quelques jours et demandera une constance bien établie pour maintenir le contact. Il y a peut-être un problème à régler dans la famille ou à l'école (harcèlement ou jalousie). Si vous y voyez, votre enfant vous sera reconnaissant et diminuera son opposition. Aussi, il est important de bien expliquer à l'enfant que nos demandes proviennent du désir

d'améliorer le bien commun ainsi que le sien. Tout petits, les enfants comprennent bien ces notions.

3. **Établir votre autorité parentale.** Une fois en contact profond avec votre enfant et la confiance restaurée, il est important de lui expliquer qu'il fait partie de vos responsabilités de l'éduquer. C'est pourquoi vous lui demandez et même exigez de lui d'arrêter de s'opposer systématiquement.. Vous pouvez l'inscrire dans un programme en 5 points, tel que proposé dans les cours de Parent entraîneur Les enfants comprennent bien l'importance d'arrêter ce comportement désagréable. En mettant votre doigt sur votre bouche ou la sienne vous passez le message de façon impérative. C'est une forme d'arrêt d'agir. Ils constatent les effets négatifs mais ne savent comment s'en sortir. L'affirmation de votre responsabilité parentale les rassure.

4. **Reconnaître leurs progrès et les vôtres.** Je connais des enfants qui ont arrêté de s'obstiner et de s'opposer systématiquement et sont fiers de leur nouvelle maîtrise d'eux-mêmes. L'un d'eux m'a dit : *C'est bon pour l'harmonie familiale. Les parents ne nous crient plus après. Je peux rester à la même école car les enseignants me trouvent sympathique maintenant.* Lorsque les parents expriment leur bonheur retrouvé, cela encourage vraiment leurs enfants. Les parents qui y arrivent généralement ont aussi travaillé sur eux-mêmes. Ils reconnaissent que même s'ils ne sont pas automatiquement la cause du problème, ils font partie de la solution. Par plus de calme et de dialogue, ils entrent vraiment en relation avec leur enfant. Ils vont même jusqu'à se souvenir qu'enfant, ils ont connu une période semblable.

Mais il se peut qu'un soutien psychothérapeutique vous soit nécessaire; n'hésitez pas à le demander. La vie est tellement plus agréable sans ce problème.

Claire Leduc
Travailleuse sociale
Thérapeute conjugale et familiale

MON ENFANT A PEUR...COMMENT L'AIDER À LA SURMONTER ?

Certains enfants sont vraiment téméraires et les parents doivent intervenir fréquemment pour les protéger de différents dangers. D'autres au contraire observent qu'un de leurs enfants est particulièrement craintif et souhaite qu'il devienne plus confiant. Mais comment faire ?

Les peurs exagérées proviennent d'un sentiment d'anxiété qui amène l'enfant à évaluer une situation facile à gérer comme dangereuse : par exemple pour Noémie, 4 ans, entrer dans la piscine ou saluer de nouvelles personnes soulève beaucoup de crainte ; elle se réfugie contre ses parents et pleure. Elle se sent paralysée.

Les parents sont mal à l'aise devant ces situations et se demandent comment l'aider. Voici quelques suggestions :

1. Il est possible que par tempérament Noémie soit particulièrement sensible et impressionnable. Ce principe peut vous guider : accepter où elle en est et lui dire que vous la comprenez. L'empathie est vraiment nécessaire ...pour l'amener à faire un pas de plus.
2. En la berçant gentiment pour la rassurer, vous pouvez lui expliquer que c'est agréable de rentrer dans l'eau et que probablement la prochaine personne que vous rencontrerez est intéressante.
3. Graduellement, vous pouvez lui demander de vaincre sa peur...parce qu'elle devient une grande fille. En général, c'est une bonne motivation pour les enfants. Ainsi vous pouvez l'accompagner de façon à ce qu'elle fasse un petit progrès. Noémie pourrait-elle s'asseoir sur les marches de la piscine et mettre ses pieds à l'eau ? Si vous demeurez un moment avec elle, elle pourra ressentir qu'il n'y a aucun danger à mettre ses pieds à l'eau et que cela peut être agréable surtout par temps chaud. Vous pouvez aussi lui demander de saluer une nouvelle connaissance en la regardant dans les yeux et peut-être de lui donner la main.
4. La plus grande inquiétude des personnes qui vivent des craintes, c'est de se sentir seules pour vaincre le danger. Vous pouvez lui dire que vous serez toujours là pour elle tant qu'elle sera petite et que graduellement **elle pourra se faire confiance** pour faire face aux situations difficiles.

5. Concrètement, vous pouvez l'amener à suivre des cours de natation ou participer aux matches de soccer et ainsi rencontrer de nouvelles personnes. Si vous assistez aux cours ou la tenez par la main, elle pourra devenir plus courageuse.
6. Devant chaque victoire, il est important de féliciter votre enfant. Observez son sourire et sa fierté. S'il y a régression, évidemment le courage de recommencer sont de mise.

Personne n'est parfait et nous avons tous des difficultés personnelles à surmonter. Il est possible que Noémie soit craintive comme l'un de ses parents. Cela amènera ce parent à se questionner et peut-être à surmonter ses propres peurs réalisant que la réalité n'est pas si dangereuse.

C'est ce que Vincent 11 ans, est en train d'apprendre en maîtrisant son anxiété. Lors qu'il doit faire une présentation orale en classe, un sentiment de panique l'envahit. Il a mal au ventre, ne dort pas la veille et demande à ses parents de le garder à la maison pour éviter cette situation.

Comme il est brillant, mais un peu perfectionniste comme ses parents, il dramatise la situation. Ceux-ci l'encouragent et le soutiennent; il arrive que l'un d'eux se lève la nuit pour le consoler. Maintenant, bien que légèrement inconfortable, il arrive à s'exprimer devant ses copains. Toute la famille est fière de lui.

Le remède contre la peur, c'est le test de la réalité...et le courage. Le rôle des parents est de prendre conscience de leurs propres craintes et les surmonter par eux-mêmes. Ils pourront ainsi soutenir leur enfant de façon à l'amener mieux évaluer les situations, prendre confiance en lui-même et les autres et pourquoi pas s'amuser un peu plus !

Claire Leduc
Travailleuse sociale
Thérapeute conjugale et familiale