

Être attentif c'est bien, persister c'est mieux!

Alain Caron psychologue Alaincaron.net

Que ce passe-t-il dans la tête de l'enfant?

- Pédagogie du Nintendo = au niveau 1 et 2 c'est facile et ça me dit tout le long : c'est beau!
Continue!

Donc ça donne une gratification immédiate!

- Mais lire un texte... ça donne une gratification moins immédiate, il faut persister!

Plus on vieillit plus notre gratification est "étirée".

On est capable d'un délai d'attente.

On a la capacité de reporter à plus tard.

Y a-t'il un vrai et un faux TDA?

1. Neurologique

2. Difficulté à persister dans la tâche.

→ L'accélération de la vie (ex. internet)

→ Vitesse de l'image (à la tv ou dans un film il y a changements de l'image aux 7 sec.)

→ Beaucoup de stimulation visuelle

Le film Pokémon a causé plus de 700 crises d'épilepsie!!!

La vie de tous les jours, ex : le téléphone à roulette versus le téléphone sans fil!

C'était long composer un numéro et si on se trompait en plus au dernier chiffre, il fallait tout recommencer!

La vie d'aujourd'hui est hyper-stimulante. Et tout est rapide.

Il faut développer la capacité de reporter à plus tard

Il n'y a que 3% à 6% des enfants qui ont un TDA/H.

Il y a une zone pas évidente! Tout dépend de notre tolérance!

La mémoire a des limites et il faut tenir compte de ses limites, de sa capacité de mémoire à lui!

Développer le délai d'attente

Phrase trop longue? La couper en 2 ou 3.

Construction des routines

Développer le sentiment de compétence de l'enfant. Ex : il doit lui-même savoir qu'il a besoin d'aide!

Développer des habiletés

Jeu des mains :

Main droite= taper 1X

Main gauche= taper 2X

Les 2 Mains= Ne rien faire

Si on me demande de compter jusqu'à 10 000, je vais être capable de le faire mais est-ce que j'en ai envie?

C'est la même chose pour mon enfant, si ce n'est pas à sa portée, il n'aura pas envie de le faire!

Les devoirs et les leçons à la maison....Je m'en vais et fais ces 2 affaires là et je reviens dans 10 min..... (selon mon enfant 5-10-15 min. selon sa capacité! Il faut le prendre là où il est rendu 1 min. à la fois. Ex : si au départ c'est 5 min.....ensuite étirer à 6-7-8-9-10 min. et non pas passer de 5 min. à 10 min. car il va lâcher en cour de route!

Savoir où on est rendu est rassurant. Ex : GPS entre Québec/Montréal on en a pas besoin mais c'est rassurant et motivant de voir le petit bonhomme avancer!!!

Développer le Je suis capable!

L'aspect affectif de l'apprentissage -- L'enfant malheureux n'apprend pas!

--Si se sent menacé, perturbé, pas d'estime de lui, stressé...Il ne voudra pas

Devrait réussir 8/10 si moins de ça, lui faire vivre du succès! Tu es capable! Il faut que tu reste concentré!

Croire en eux

Est-ce que la période de devoirs et de leçons est agréable???

Face au stress faut-il fuir ou rire?

Vicky Mercier de conseil vermeille www.educationvermeille.ca

Conceptrice de Vers le pacifique

Notre perception d'un évènement va influencer le stress!

Ex : si mon enfant a peur des chiens, imaginez un peu si un chien m'arrivais au menton!!!

Prendre une feuille blanche, mettre un petit point noir au milieu et demander qu'est-ce que tu vois?

La majorité vont dire...je vois un point noir mais très peu vont répondre je vois une feuille blanche!!! Pourtant la feuille blanche est beaucoup plus grande et évidente que le petit point noir au milieu, non?

Il faut transformer les stress, changer nos perceptions!

Tu as le choix de ton attitude!

Si tout est de la faute des autres ou si tout est de ma faute = Ce n'est pas bon!

Qu'est-ce que je contrôle et ne contrôle pas?

Miser sur les résultats ou les efforts? Ça devrait être sur les efforts...oui je suis capable! Tu es capable!

Si mon enfant se dit pas capable = il faut en faire moins mais réussir.

Se mettre à la place d'un autre peut aider, ex. comment il fait lui?

Transformer le impossible par une question = Comment tu pourrais faire.....

Sortir le stress avant les devoirs et les leçons, genre bouger, faire une petite partie de basket, vélo, rire chatouiller.....

Apprendre à reconnaître les stress

Donner le droit à l'erreur!

Essayer des choses comme étudier avec de la musique, debout, sur un petit banc ou assis sur un ballon

Il est déconseillé d'étudier dans la chambre car la chambre doit être une zone de plaisir, de relax et de sommeil!!!

Faire moins et motiver plus, oui!

Par Serge Lanoue

Moins d'effort, d'énergie, de stress... Je me sens mieux et l'enfant aussi!

La motivation, si elle vient de l'extérieur, ça ne dure pas!

Ex : meeting du Wal Mart (motivation du personnel) c'est à recommencer à chaque matin!

Répéter....ça ne marche pas!

Développer sa propre motivation intérieure. C'est ce qu'on veut!

Trop de pression du parent = résistance de l'enfant



- Dire quoi faire
- Comparer
- Critiquer
- Dire de faire attention
- Répéter

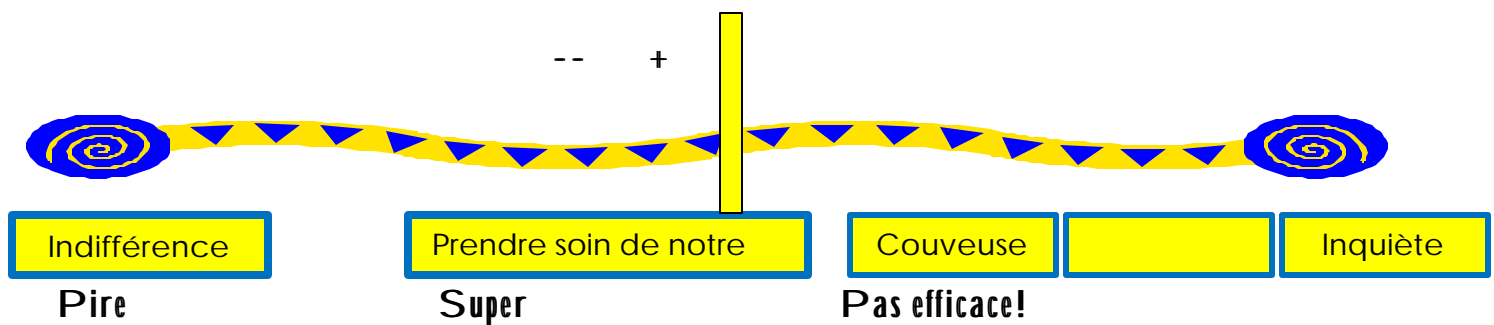
C'est trop!

L'enfant résiste...

Mais résiste à tout, même
aux bonnes choses !

Quand on en fait trop, on accomplit peu et mal!

Et l'enfant le sait quand on prend notre ton de parent!



1. Ce que vous ne dites pas résonne plus fort que vos paroles
2. La perception de votre enfant est plus importante que votre intention

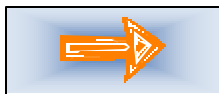
3. Demander pardon à votre enfant d'en avoir trop fait (dans le sens d'avoir fait à sa place et pas assez fait confiance)

I I faut faire confiance à notre enfant

Où se situe notre influence?

Ce que vous pensez
Et
Ce que vous

À



Donne un résultat
Chez l'enfant

À 80%

Par contre

Ce que vous dites

À



Donne un résultat
Chez l'enfant

À 20%

Donc, ce que vous pensez et ce que vous êtes, même à 20%, donne un résultat à plus de 80% chez mon enfant !

Mais ce que vous dites, même à 80%, ne donne un résultat que de 20% chez mon enfant !!!

Donc, faire moins pour inspirer plus!

Ça ne donne vraiment rien de répéter!

Vous voulez donner une bonne dose d'estime de soi?

Chantez en sa présence

Ex : mon pantalon est décousu et si ça continue je vais montrer mon....pantalon est décousu et si ça continue je vais montrer mon...pantalon est décousu et.....ou une autre chanson que vous connaissez!

Parce que si Maman ou Papa chante en ma présence...c'est que je suis correct!

Être de mauvaise humeur est pire que tout! (En présence de mon enfant)

Donc, parler bref et précis pas plus de 2-3 min.

Demander pardon à mon enfant d'en avoir trop fait!

Dire 1X pas plus en le regardant dans les yeux et en montrant avec mon doigt le chiffre 1.

Décider de ne plus répéter!!!

L'autorité

Daniel Courtois

1. D'où on vient
2. Comment on fait
3. Pourquoi est-ce qu'on ne le fait pas

Avant c'était :

Obéissance à la volonté supérieure (église...hiérarchie etc.)

On avait un statut et un mode d'emploi

0-15 ans = responsabilités

15-65 ans = Entre les deux on était parents

65 ans = fin de vie

On n'avait pas le temps d'expliquer et pas de s.v.p. et de merci!

Maintenant c'est :

0-25 ans = peu de responsabilités

25-50 ans = Entre les deux on est parents

50 ans = l'espérance de vie est maintenant de 100 ans env.

Mais à 50 ans qu'est-ce qu'on va faire? On est dans un moment historique...

Nous devons leurs donner un nouvel héritage = Autorité-relation

Il y a 3 formes d'autorité

1. Dictateur
2. Démocrate
3. Démissionneur

Dictateur : (a sa place en bas âge)

Bon = encadrement

Mauvais = décide de tout, ne laisse rien faire. Enfant discipliné mais pas capable de rien faire tout seul. Pas confiance en l'enfant

Démocrate : (a sa place à l'adolescence)

Bon = Responsabiliser

Mauvais = Consensus sur tout! Ex : Sur ce qu'on va manger, qu'elle activité faire, quel restaurant on va...

Responsabilités, négocie, respect de moi et de l'enfant, dire mes besoins et entendre les siens.

Démissionneur : (a sa place après l'adolescence)

Bon = Débrouillard

Mauvais = L'enfant prend toutes les décisions mais pas pour son âge, le parent ne lui fait pas confiance

Donc il faut se faire confiance!

Des fois on passe de dictateur à démissionnaire! Ce n'est pas bon dutout ça!

Il faut donc apprendre à être les 3 en son temps!!!

Savoir faire la différence entre désir et besoin!

Est-ce que je réponds au besoin? Alors je suis correct!

Si c'est au désir que je réponds, NON! Seulement l'écouter!

Entendre le désir.....tu as envie de manger de la poutine ce soir? D'accord, mais ce soir on mange du steak!

- **Comment être efficace?**
- **Collaborer et non résister?**

Il faut absolument se procurer le livre : La discipline, un jeu d'enfant de Brigitte Racine, c'est un bijou!

Pour qu'il collabore

- **Attitude d'amour**
- **Être un modèle**
- **Lien de confiance**

Aimer? Prendre soin des besoins de base.

Ex : j'ai préparé du spaghetti pour souper juste pour toi, pcq je sais que c'est ton repas préféré!

Modèle? Le top!

Ex : être honnête, remettre l'argent si quelqu'un se trompe et m'en donne en trop! Si je veux ça de mon enfant il faut que je le soit (si bien

sûre mes valeurs sont qu'il
soit honnête)

Lien de confiance? Empathie

Ex : se mettre à sa place...comment j'aurais aimé qu'on soit avec moi à son âge?

Et tout ça, comment on va mettre ça en place?

Dépôt/Retrait = comme un compte relationnel avec mon enfant.

Chaque fois que je demande qqc à mon enfant = retrait

Conséquences = retrait

Mais il faut d'abord avoir des dépôts avant!!!

Dépôt = Temps d'exclusivité 3X20 min./semaine et à chaque enfant et j'observe l'enfant, c'est lui qui décide du jeu! T.V. et internet exclus!

Il faut planifier les jours et les heures à l'avance (calendrier) de ce temps passé avec lui.

Se taire et regarder, être présent...faire ce qu'il nous demande!

Par la suite si je fais beaucoup de dépôt je pourrai faire beaucoup de retrait!!!

Mais si je ne fais pas beaucoup de dépôts et que je fais beaucoup de retrait....ça ne marche pas!

Lui demander « Comment tu sais que je t'aime quand je fais qqc? » Si il répond par exemple, c'est quand tu me chatouille.....et bien le faire souvent, **c'est un dépôt!** S'il répond c'est quand tu me prend dans tes bras.....et bien le faire souvent, **c'est un dépôt!**

Pointer les réussites et non les échecs, ex : on lui demande dans ses mots d'orthographe d'écrire le mot.....bateau mais lui il écrit bato, on met un bien à côté de la lettre b, a, t et on entoure chacune de ces lettres et on laisse le o seul sans rien, ni entouré ni de mal. Si l'enfant demande pourquoi le o n'a rien.....là lui dire « au son, ton mot est bon, mais le o peut s'écrire de différente façons comme, au/ eau/ o et pour le mot bateau il s'écrit avec un eau »... Si c'est lui qui s'en rend compte, il sera tout ouvert à l'apprentissage, sinon on va répéter et répéter!

Si il a des réussites, lui demander...comment tu fais pour être bon comme ça à l'école?

90% des comportements dérangeants sont liés à un manque d'amour et d'attention!!!

On est impatients! Non! Cris!

3 privilèges de la philosophie d'éducation :

1. Les enfants valent vraiment la peine
2. Traiter comme je veux être traité
3. Si je préserve la dignité de l'enfant et la mienne, je continue...

Un parent qui prend soin de lui, va prendre soin de ses enfants!