

APPRENDRE À ÉCOUTER LES ENFANTS



ÉCOUTER SANS JUGER

Les expressions qui nient la réalité de l'enfant (comme "arrête ta comédie", "ne fais pas ton bébé", "ne pleure pas", "ne sois pas si sensible") donnent l'impression à l'enfant que sa version de la réalité est sans importance, voire qu'elle n'existe pas l'empêchant de se fier à ses propres impressions.



LAISSER PARLER JUSQU'AU BOUT

En écoutant sans commentaire, nous laissons nos propres opinions, jugements, conseils, ou solutions de côté. On pourra encourager l'enfant à continuer de parler avec des "hum hum", "continue", "je vois", "ah oui?". L'idée principale à garder en tête est que l'enfant a surtout besoin de se sentir entendu.

apprendreaeducer.fr

ACCORDER DE LA COMPRÉHENSION

Plutôt que de déverser sur votre enfant une cascade de questions, paraphraser ce qu'ils ont dit – reformulez l'essentiel des propos de votre enfant, en utilisant vos propres termes, sans ajouter vos commentaires.

L'enfant se sent compris et libre de continuer à dire ce qu'il veut plutôt que d'avoir à répondre à une question.



SE CONCENTRER SUR LES SENTIMENTS

On peut utiliser des phrases qui commencent par "Tu as l'air d'être..." et les compléter par des synonymes correspondant aux émotions. Plus leur vocabulaire pour décrire les émotions s'enrichit, plus les enfants deviennent capables de communiquer des émotions, et de diagnostiquer leurs propres problèmes.

LAISSER LES ENFANTS RÉSOUDRE LEURS PROPRES PROBLÈMES

La résolution de problème se produit seulement après avoir écouté les sentiments de l'enfant et ses explications.

Il est souvent plus facile de dire aux enfants ce qu'ils doivent faire mais il leur sera plus utile de les guider sans leur imposer de solutions toutes faites. On peut laisser l'initiative aux enfants tout en les appuyant dans leur démarche de résolution de problèmes :

- Que penses-tu que tu devrais faire ?
- Que feras-tu si ça ne marche pas ?
- Qu'as-tu tenté auparavant ?
- Cette solution est-elle juste ? honnête ?
- Cette solution prend-elle en compte les autres ?



RÉFLÉCHIR À LA CONVERSATION À FROID

- Ai-je coupé la parole à mon enfant ?
- Ai-je trop parlé avant d'entendre tout ce que mon enfant avait à dire ?
- Me suis-je précipité(e) pour régler le problème avant de donner à mon enfant une chance de s'exprimer complètement ?