

Comment aider votre enfant à gérer son temps et à comprendre les attentes

Brooke Brogle, Alyson Jiron & Jill Giacomini ; adapté par le programme GRIT

Le temps est une notion vague pour les enfants. Il arrive souvent qu'un parent se sente frustré car un enfant ne fait pas ce qu'on lui demande (par exemple ramasser ses jouets, mettre ses souliers, finir sa collation) même après lui avoir donné un avis de 5 minutes. Cependant, il est important que les parents sachent que pour les enfants, il y a très peu de différences entre cinq minutes et une heure, en raison de leur perception du temps. Les enfants vivent dans le moment présent et il leur est difficile de mesurer l'avenir. Quand les parents utilisent le temps (au lieu des événements comme « quand j'arrive en haut des escaliers ») pour communiquer ce à quoi ils s'attendent, cela peut rendre l'enfant confus et frustré, et il est possible qu'il finisse par exprimer ses émotions par une crise.



Les minuteries visuelles sont d'excellents outils que les parents peuvent utiliser pour aider les jeunes enfants à mesurer le temps et à comprendre

les attentes. Les enfants peuvent voir un sablier, le tourner à l'envers et regarder le sable s'écouler. Il y a un début, un milieu et une fin, ce qui donne aux enfants une façon de prédire et de comprendre ce qui arrivera quand le sable se sera écoulé. Les sabliers rendent les enfants autonomes et les aident à se sentir inclus dans le processus, au lieu de simplement écouter les instructions. Les sabliers donnent aussi aux parents une opportunité d'encourager et de complimenter leur enfant quand il agit afin de « battre la minuterie », une activité beaucoup plus plaisante et efficace que les demandes répétitives.

Les compétences nécessaires pour partager, échanger et jouer à tour de rôle peuvent être enseignées en utilisant une minuterie. Pour en savoir plus sur les façons d'enseigner les compétences du partage, de l'échange et du jeu à tour de rôle, recherchez ces sujets (tapez « sharing, trading and taking turns ») dans la section « Backpack Connection Series » sur www.challengingbehavior.org.

- **Jouer à tour de rôle:** « Je vois que Tony est en train de jouer avec les marionnettes. Quand cette minuterie de 3 minutes sonnera, ce sera ton tour. »
- **Échanger:** « Tu as tellement de plaisir à jouer avec ton train. Quand la minuterie sonnera, tu pourras échanger avec Austin. Il te donnera sa voiture et tu pourras lui donner ton train. »
- **Partager:** « Ben et toi êtes tous les deux en train de jouer dans le sable. Il n'y a qu'une pelle et deux garçons. Tu as le seau et Ben a la pelle. D'abord, Ben peut mettre le sable dans le seau ; quand la minuterie sonnera, tu pourras mettre le sable dans le seau. C'est une très bonne façon de partager les jouets de sable. »

Les minuteries peuvent aussi aider avec les transitions (passer d'une activité à l'autre). « Je vois que tu es content de jouer aux Légos. Il est l'heure d'aller à la prématernelle. Veux-tu mettre tes souliers maintenant ou bien dans une minute? » Ensuite, mettez la minuterie en marche, et vous serez sûrement surpris de voir que votre enfant est capable de faire cette transition tout seul. Les minuteries peuvent aider à faire passer une activité plus vite (par exemple: ranger les jouets). « Je me demande si tu peux mettre tous tes trains dans la boîte en 3 minutes. » Les minuteries peuvent aussi VOUS aider à gérer le temps. « Je peux désassembler tes casse-têtes. Je suis au téléphone et je vais le faire dans 5 minutes. » Cette limite claire apprend aux enfants exactement à quoi s'attendre et peut réduire le pleurnichage et les demandes répétitives. Les minuteries peuvent aussi aider à l'heure du souper. « On s'assoit tous ensemble en famille à l'heure du souper. Tu peux te lever quand la minuterie sonnera. »

Suggestions pour les éducatrices

Les minuteries sont utilisées au centre d'apprentissage et de garde pour aider les enfants à apprendre à résoudre des problèmes, ainsi qu'à jouer à tour de rôle. Les sabliers sont aussi utilisés pour faire savoir aux enfants combien de temps une activité va prendre ou qu'il va bientôt y avoir une transition vers une nouvelle activité. Les minuteries aident les enfants à gérer les tâches sans l'aide d'un adulte ; elles leur donnent aussi l'aptitude à contrôler une situation car ils peuvent faire attention à l'heure et savoir quand c'est presque fini. Les minuteries sont aussi utilisées dans les groupes afin d'offrir un choix. Par exemple, une éducatrice peut demander : « Veux-tu faire ça dans une ou deux minutes? »

L'essentiel

Le temps est un concept difficile à comprendre pour les jeunes enfants. Les minuteries peuvent donner aux enfants quelque chose qu'ils peuvent voir et toucher afin de les aider à mesurer le temps. Quand les minuteries sont utilisées pour aider les enfants à comprendre les attentes, jouer à tour de rôle et faire des transitions vers de nouvelles activités, elles peuvent réduire la fréquence des comportements difficiles, encourager les enfants à participer aux tâches et même faire des choses de façon autonome. Les parents bénéficient aussi des minuteries car elles réduisent ou éliminent le besoin de constamment rappeler les choses à l'enfant et de le surveiller. De plus, les minuteries peuvent offrir plus d'opportunités pour les parents de complimenter et de féliciter leur enfant.



Retrouvez plus de ressources aux adresses suivantes :

www.challengingbehavior.org

www.csefel.vanderbilt.edu

