

Comment aider votre enfant à arrêter de pleurnicher

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

Peu de comportements sont aussi frustrants pour les parents que le pleurnichage. Mais pour les enfants, le pleurnichage peut être une façon rapide et facile d'obtenir toute l'attention des parents. Les enfants pleurnichent quand ils se sentent bouleversés par une émotion ou un désir et n'ont pas le vocabulaire pour exprimer leurs sentiments. Ils vont peut-être aussi pleurnicher quand ils



pas les compétences pour accomplir une tâche ou parce qu'ils ont faim, se sentent fatigués, incapables ou seuls. Autrement dit, les enfants pleurnichent pour demander de l'aide. Vous pouvez aider votre enfant à découvrir POURQUOI il pleurniche et à trouver une meilleure façon de communiquer.

Votre enfant va continuer à pleurnicher jusqu'à ce que vous lui appreniez une nouvelle compétence. Quand vous cédez à son pleurnichage pour des bonbons à la caisse, vous lui apprenez que son pleurnichage fonctionne et qu'il devrait l'utiliser à nouveau. Quand vous confisquez le jouet préféré de votre fils parce qu'il n'arrête pas de pleurnicher, vous renforcez son sentiment d'insécurité et en plus, vous augmentez la possibilité qu'il pleurniche plus souvent. Vous pouvez plutôt trouver une façon de régler son problème.

Suggestions pour les familles

Si votre enfant pleurniche souvent quand il est fatigué, envisagez de faire des commissions avant ou après la sieste, quand il est reposé. Si votre enfant pleurniche souvent quand il a faim ou qu'il s'ennuie, espérez que tout se passe bien, mais préparez-vous au pire. Emportez une petite collation, prenez un livre à colorier et des crayons, ou préparez une activité spécifique à ce type d'occasion. Par exemple, vous pourriez avoir un seau de casse-têtes, de livres ou de jouets que vous ne sortez que quand vous êtes au téléphone.

Montrez à votre enfant que ses besoins sont satisfaits quand il utilise ses mots. S'il pleurniche pour du lait, dites-lui: « Tu peux dire : 'Papa, du lait s'il te plaît'. » Quand il utilise ces mots, faites le suivi en disant : « Bien sûr, je vais aller te chercher du lait ! Merci d'utiliser tes mots ! »

Pendant un moment calme et heureux, jouez avec le pleurnichage. Faites un signal d'arrêt avec « rouge, arrête » d'un côté et « vert, continue » de l'autre. Il peut faire semblant d'être le papa et vous pouvez être l'enfant. Demandez-lui un jouet en utilisant une variété de voix – en pleurnichant, à voix haute, en chuchotant – et après chaque requête, demandez-lui : « Arrête ou continue ? » Lui aussi peut pratiquer chaque voix et quand il pleurniche, vous pouvez dire: « Il n'en n'est pas question ! » Quand il demande un jouet avec une voix calme, vous pouvez dire de façon excitée : « Oui, oui ! Voici le jouet, et tu as aussi le droit à un bec ! »

Suggestions pour les éducatrices

Au centre d'apprentissage et de garde, on encourage les enfants à « utiliser des mots » : de façon verbale, en utilisant le langage des signes, ou encore en utilisant une autre forme appropriée de communication. Quand les enfants pleurnichent, les éducatrices leur rappellent de plutôt utiliser leurs mots pour exprimer leurs désirs et leurs besoins. On dira peut-être: « Je ne comprends pas ce que tu veux quand tu pleurniches. Tu peux utiliser tes mots pour me dire ce qu'il te faut, comme ça, je peux t'aider. » Souvent, un enfant n'a besoin que d'un seul rappel pour utiliser ses mots et, au besoin, l'éducatrice peut donner un exemple à l'enfant. « On dirait que tu as encore faim. Tu peux dire 'encore des craquelins s'il te plaît'. » Ou bien, l'éducatrice peut montrer à l'enfant comment demander un craquelin en langage des signes.

L'essentiel

Le pleurnichage est fréquemment utilisé par votre enfant pour vous dire qu'il a besoin d'aide. Jusqu'à ce qu'il apprenne une nouvelle façon d'obtenir votre attention, il va sûrement continuer de pleurnicher. Vous pouvez apprendre et montrer à votre enfant comment utiliser ses mots pour exprimer clairement ses besoins. Les enfants qui savent parler de leurs émotions avec confiance et qui se sentent écoutés par leurs parents vont probablement moins pleurnicher.



Retrouvez plus de ressources aux adresses suivantes :

www.challengingbehavior.org

www.csefel.vanderbilt.edu

