

MAARİF FAMILLE

Publication de la Fondation Maarif de Turquie



MAARİF FAMILLE

Publication de la Fondation Maarif de Turquie



DANS CE NUMERO

RELATIONS DE FRATERIE

LA GESTION DU TEMPS CHEZ LES ENFANTS

COMPÉTENCES DE SOINS PERSONNELS CHEZ LES ENFANTS

Relations de Fraterie

Le milieu familial est le premier environnement dans lequel les enfants ont l'occasion de développer leurs compétences sociales. Les relations entre frères et sœurs sont également une des relations les plus pérennes dans la vie des individus, étant donné que ces derniers passent beaucoup de temps ensemble. Il est tout à fait naturel que les relations fraternelles entre des personnes ayant grandi dans le même environnement familial, ayant les mêmes parents, des souvenirs et des expériences communes, présentent des hauts et des bas. Il ne faut pas oublier qu'il y a également - à côté des conflits, des disputes et des jalousies - de l'amour, de la solidarité et du partage dans les relations fraternelles.

Un changement radical survient dans la vie des enfants qui ont frère ou une sœur nouveau-né(e). Ils peuvent alors éprouver de l'anxiété à l'idée que l'attention de leurs parents diminuera en les voyant s'occuper du nouveau-né. C'est la raison pour laquelle ils peuvent ressentir de la colère et avoir des confrontations avec leurs parents et leurs frères/sœurs nouveau-né. Il s'agit d'une situation naturelle et qui varie en fonction du stade de développement des enfants. Les enfants d'âge préscolaire peuvent imiter les bébés en raison de l'attention que ces derniers reçoivent par les parents.

Car ils peuvent penser que leurs frères/soeurs sont la cause de cette attention et tenter de rediriger vers eux-mêmes l'intérêt des parents en se comportant comme un bébé.

Il peut également survenir un effet d'imitation inverse avec le temps lorsque les aînés tentent d'assumer le rôle des jeunes en les imitant. C'est à dire que le cadet peut imiter son aîné au fur et à mesure qu'il grandit. L'existence d'une rivalité modérée constitue en réalité un processus sain dans les relations fraternelles, car elle permet à l'enfant de développer des compétences sociales, l'estime de soi et les capacités de résolution de problèmes.

Bien que les différents niveaux de développement, l'âge, le sexe et le tempérament soient déterminants dans la dynamique relationnelle entre frères et soeurs, il faut savoir que le facteur le plus important est l'attitude des parents.

Généralement, les enfants souhaitent être le chouchou / préféré des parents et tentent d'attirer l'attention sur eux-mêmes. Cette situation affecte significativement le cours des relations entre les frères et soeurs. Il s'agit de la raison pour laquelle la nature des relations fraternelles sont souvent liées à l'attitude de leurs parents. Les points à prendre en compte afin d'assurer le développement favorable des relations sont les suivants :



- **Passez du temps en tête à tête avec chacun de vos enfants séparément.** Organisez des activités en ayant des conversations privées avec eux à certaines périodes : par exemple, faire les courses ensemble, marcher, faire des activités à la maison. Profitez de ces moments pour prendre soin de votre enfant avec lequel vous passez du temps au lieu de parler de ses autres frères et soeurs; cela lui permettra de se sentir précieux et de ne pas être jaloux de ses frères et soeurs.
- **Accordez de l'intérêt et donnez de l'amour à votre enfant:** reconnaissez ses capacités et manifestez-le avec des paroles et comportements qui feront sentir à votre enfant qu'il est précieux. Chaque personne ressent le besoin d'être apprécié et cela contribue au développement de l'estime de soi chez l'enfant.
- **Plutôt que de rejeter les sentiments négatifs de vos enfants, reconnaissez-les:** Les frères et soeurs peuvent parfois développer des sentiments négatifs les uns envers les autres. Reconnaissez leurs sentiments et au lieu de réprimer leurs émotions dans leurs relations fraternelles, donnez-leur la possibilité de les exprimer par un symbole ou une parole. Nier les sentiments de vos enfants peut entraîner leur répression et ses émotions peuvent se développer de manière négative. Accepter l'émotion est la clé de la solution.
- **Empêchez les comportements offensifs de vos enfants les uns envers les autres:** vos enfants peuvent se disputer, se pousser et avoir des comportements colériques. Dans de tels cas, aidez-les à libérer leur colère de manière sécurisée et à mettre fin à tout comportement agressif. Suggérer à un de vos enfants de faire preuve de tolérance parce qu'il est plus âgé que son frère ou sa soeur, peut provoquer une augmentation du sentiment de colère chez ce dernier.

Pour cette raison, permettez à vos enfants de trouver une solution au problème par eux-mêmes en leur disant qu'ils peuvent résoudre le problème entre eux.

- **Evitez les comparaisons positives ou négatives:** plutôt que de motiver les enfants, la comparaison les démotive et cause une augmentation des mauvaises pensées. C'est pourquoi il est important d'apprécier les capacités individuelles de chacun de vos enfants, plutôt que de les comparer positivement ou négativement.
- **Optez pour une approche juste plutôt qu'égalitaire dans des situations de nécessité particulière:** si vous avez un enfant avec des besoins spéciaux à la maison, vous serez peut-être amenés à devoir lui consacrer plus de temps. Dans de tels cas, il est important que vous adoptiez une attitude juste au lieu d'une approche égalitaire.
- **Passez du temps en famille et partagez les tâches:** le temps passé en famille est une activité qui développe les compétences des enfants. Déterminer les règles de la maison avec vos enfants durant les réunions familiales, prendre part au processus de détermination des règles est important pour l'estime de soi de vos enfants. Faites la répartition de tâches lors de ces assemblées familiales tout en prenant en compte le niveau de développement de vos enfants.
- **Ne faites pas de distinctions entre vos enfants:** vous pouvez avoir un enfant préféré parmi vos enfants. Pour plusieurs raisons, les parents peuvent se sentir plus proches de certains de leurs enfants et ces enfants deviennent les favoris de leurs parents. Cependant, les parents doivent éviter de privilégier leur préféré. Une telle situation peut amener les autres enfants à avoir une confrontation avec leurs parents et l'enfant préféré.

La Gestion du Temps chez les Enfants

La gestion du temps, qui signifie la meilleure utilisation possible du temps disponible, joue un rôle significatif dans la vie individuelle et académique de la personne en ce sens qu'il lui permet de réaliser la bonne chose au bon moment.

La gestion du temps, une discipline qui augmente la qualité de vie de l'individu lorsqu'elle est acquise à un jeune âge, commence par la planification du temps. Être plus organisé, augmenter le moral, la motivation personnelle et l'estime de soi contribuent à atteindre les objectifs fixés plus rapidement lorsque le programme est respecté. De plus, la gestion du temps offre des avantages significatifs en termes de réduction du stress et de l'anxiété et de priorisation des tâches et responsabilités.

Une bonne journée commence avec un bon sommeil. En aidant vos enfants à planifier leur temps, vous pouvez leur permettre de réaliser des planifications adaptées à leur horloge biologique. En organisant avec eux leur journée à l'aide d'un tableau de planification, vous pouvez voir ce à quoi ils passent leur temps pendant la journée.



Les enfants en âge de préscolarité peuvent éprouver des difficultés à comprendre la notion de temps, c'est pourquoi les parents doivent les aider à comprendre cette notion. A cet égard, vous pouvez enseigner aux enfants d'âge préscolaire que le temps est précieux en établissant des routines.

Vous pouvez les aider à mieux comprendre en discutant avec eux des heures régulières du réveil et du coucher, des heures d'écoles et en organisant du temps pour les jeux. Vous pouvez également apprendre aux enfants les différents moments de la journée en leur demandant ce qu'ils ont fait le matin, l'après-midi et le soir.

Vous pouvez donner à vos enfants des petites tâches à accomplir à certains moments définis et utiliser un sablier pour cela. Les parents doivent montrer l'exemple à leurs enfants avec une bonne gestion du temps dans leur propre vie. Il est important de planifier l'horloge biologique en prenant en compte le développement biologique des enfants. Lorsque vous planifiez le temps pour vos enfants ;

- **Préparez un programme adapté aux stades de développement de vos enfants:** fixez des objectifs réalisables et en prenant en compte leur processus de développement. Vous pouvez préparer avec votre enfant un programme qui comprend toutes les activités de ce dernier telles que l'heure du sommeil, des soins personnels, de l'école, des devoirs, des responsabilités à la maison et du temps libre.
- **Assurez-vous que vos enfants fassent leur devoirs selon certaines routines:** avec un programme préparé de manière à pouvoir marquer les tâches réalisées, les enfants pourront voir concrètement ce qu'ils auront réalisé.



- **Créer un environnement qui permettent à vos enfants de se concentrer à leurs tâches:** assurez-vous que vos enfants puissent travailler dans un environnement qui leur permette de s'atteler à leurs tâches sans interruption afin qu'ils puissent terminer ce qu'ils ont entrepris.
- **Prévoyez du temps de repos pour vos enfants:** assurez-vous qu'ils puissent consacrer du temps pour eux-mêmes, se détendre en jouant avec des jeux et appareils numériques à certains moments de la journée, et se socialiser avec leurs pairs ou leurs frères et sœurs.
- **Déterminez vos priorités:** vous pouvez préparer une liste des "tâches à accomplir" en déterminant ce qui doit être fait en premier lieu avec vos enfants. Commencez par lister les tâches prioritaires suivies des moins urgentes et respectez cette liste.
- **N'en demandez pas trop à vos enfants:** vos enfants peuvent ne pas toujours remplir leurs responsabilités à temps. Dans ces cas-là, vous pouvez leur donner du temps en plus au lieu de faire pression et vous pouvez coopérer avec vos enfants pour les aider à terminer leurs tâches.

- **Encouragez vos enfants à maintenir leurs affaires en ordre:** Garder sa chambre, son sac, sa bibliothèque et son bureau bien rangés améliorera non seulement les capacités d'organisation de votre enfant, mais l'aidera également à organiser son temps correctement. Aider vos enfants et être en harmonie avec eux dans de telles situations contribuera à la capacité de vos enfants à utiliser leur temps de manière efficace.



Compétences de Soins Personnels chez les Enfants

La capacité de pouvoir faire des choses seul est un indicateur important de la croissance et du développement. Pour que nos enfants aient un corps et une âme en bonne santé, il est nécessaire de les aider à acquérir des habitudes de nettoyage qu'ils peuvent réaliser par eux-mêmes. L'acquisition et le renforcement de ces habitudes dans le cadre des compétences d'auto-soins sont influencés par les caractéristiques de développement, les différences individuelles, les traits de personnalité de l'enfant, les conditions environnementales et les attitudes parentales. Eviter de forcer les enfants qui ne peuvent pas accomplir leurs tâches de développement pendant la période préscolaire est également très important à ce stade.

Pour cette raison, les avertissements constants ou l'aide des parents sur des sujets tels que le lavage des mains et du visage, le brossage des dents et le bain peuvent entraîner des problèmes d'acquisition et de développement de compétences personnelles en matière de soins personnels.

L'aide des parents peut causer des conflits avec les enfants au fur et à mesure que ces derniers grandissent. Car l'enfant souhaite que la routine familiale et facile se poursuive alors que les parents s'attendent à ce que les enfants prennent leurs responsabilités en grandissant. Lorsque les souhaits, les besoins et les compétences sous-développées s'entre-mêlent, cela peut mener à une situation familiale conflictuelle. Au lieu de cela, vous pouvez créer des rappels illustrés (en images) pour vos enfants et leur demander de consacrer du temps pour les soins personnels sur leur tableau de gestion du temps.

Il peut être bénéfique de faire prendre conscience à votre enfant le comportement que vous attendez de lui, mais il serait plus efficace d'en parler dans un environnement conciliant, non pas en entrant en conflit avec eux, mais en leur expliquant que c'est important pour leur propre santé physique et mentale.

Les enfants peuvent ne pas être aussi rapides et propres que les adultes; donnez-leur du temps pour cela. Lorsque les enfants en ont l'occasion, ils transforment leurs compétences en matière de soins personnels en une habitude en renforçant leur confiance de soi au fur et à mesure que leurs compétences en matière de soins personnels se développent.

Pour le développement des compétences d'auto-soins des enfants, vous devez aider vos enfants à acquérir des habitudes de soins personnels telles que le lavage des mains, le bain, le nettoyage des oreilles, du nez et de la bouche, la coupe des ongles, le nettoyage des pieds, des cheveux et des dents, les habitudes de toilette dès leur plus jeune âge.

Nettoyage des mains et du visage; vous pouvez laver vos mains avec vos enfants avant et après les repas avant de procéder au nettoyage des dents, de la bouche et du visage. De plus, avant et après avoir été à la toilette, après avoir quitté un lieu sale et poussiéreux, après être rentré de l'extérieur, après un jeu ou une activité libre, vous pouvez laver vos mains avec vos enfants en utilisant des savons de différentes formes et des serviettes colorées qui peuvent attirer leur attention.

Dans les cas où il n'y a pas d'accès à l'eau et au savon, vous pouvez établir des habitudes chez les enfants en leur indiquant que les mains doivent être nettoyées après les situations mentionnées ci-dessus à l'aide de lingettes ou de désinfectants pour les mains. La coupe des ongles, qui occupe une place importante en ce qui concerne le nettoyage des mains, doit avoir lieu de manière régulière et hebdomadaire. Le nettoyage quotidien du visage permet aux enfants de débiter la journée en forme et proprement, et vous pouvez procéder à ce nettoyage avec des articles de maison propres qu'ils vont apprécier.

Habitudes de bain: certains enfants peuvent beaucoup aimer jouer avec l'eau et vouloir passer du temps dans la salle de bain, d'autres peuvent en avoir peur. Les causes de ces peurs peuvent varier d'un enfant à un autre.

Certains enfants peuvent être mal à l'aise avec le savon qui pénètre dans leurs yeux et leur nez ou avoir peur de l'évacuation de la douche/baignoire. Dans ces cas-là, plutôt que de pousser les enfants à affronter leurs peurs, vous pouvez leur parler calmement pour les reconforter. Si vos enfants ont peur de la baignoire, vous pouvez les laver dans un grand bassin. Il est important de les approcher calmement, avec compréhension et patience, sans les comparer avec les autres enfants.

L'application de lotions et crèmes après le bain peut leur permettre de se sentir bien. Les vêtements des enfants doivent être changés régulièrement lorsqu'il n'y a pas de possibilité de se laver régulièrement. Il est particulièrement important de s'assurer que vos enfants changent quotidiennement de sous-vêtements et de chaussettes.

Soins des dents: tout d'abord, les parents doivent montrer l'exemple à leurs enfants en brossant leurs dents. Vous pouvez brosser vos dents avec vos enfants pour leur faire acquérir cette habitude. Les enfants peuvent être autorisés à se brosser les dents seuls pendant le processus d'apprentissage. L'utilisation d'une bonne brosse à dents et d'un bon dentifrice pour les enfants affecte considérablement la santé dentaire des enfants. Dans les cas où il n'y a pas de dentifrice et de brosse à dents, les enfants doivent être encouragés à se laver la bouche.

Habitudes de toilette: privilégiez les vêtements que votre enfant pourra porter et enlever facilement durant le processus d'acquisition des habitudes de toilette. Il faut éviter de faire pression sur les jeunes enfants en tenant compte de leur développement moteur. Ces derniers devraient être autorisés à enlever leurs vêtements eux-mêmes, faire des choses qu'ils aimeraient faire comme allumer la lumière des toilettes, tirer la chasse d'eau, etc. La participation de l'enfant à l'activité améliorera sa capacité d'adaptation car il se sentira contrôler le processus. Vous pouvez également les aider à acquérir ces habitudes dès leur plus jeune âge en les aidant à se nettoyer avec de l'eau et du papier toilette après avoir fait leurs besoins.

Il est essentiel que vos enfants aient leurs propres affaires de nettoyage personnel pour soutenir le développement de leurs compétences en matière de soins personnels. L'eau et le savon sont les articles de nettoyage et de soin personnel les plus importants. Les serviettes, brosses à dents, sèche-cheveux, cotons-tiges, coupe-ongles, peignes ou brosses à cheveux et loofahs font également partie des articles de toilette essentiels et des outils nécessaires à l'hygiène personnelle. Chacun doit faire attention à son hygiène personnelle et à garder son environnement propre et ce, non pas seulement pour soi-même, mais également pour la santé publique. La propreté doit devenir une habitude pour servir l'objectif d'être en forme et en bonne santé plutôt que de simplement éliminer les saletés.

SOURCES :

1. Dunn, J., Slomkowski, C., & Beardsall, L. (1994). Sibling relationships from the preschool period through middle childhood and early adolescence. *Developmental Psychology*,
2. <https://www.managementstudyguide.com/time-management-techniques.htm>
3. MEB, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi 1-6 yaş Çocuklarında Öz Bakım, 2016, Ankara.

Préparé par l'équipe d'Orientation et
Conseil Psychologique de la Fondation
Maarif de Turquie