

MAARIF FAMILLE

Publication de la Fondation Maarif de Turquie



MAARIF FAMILLE

Publication de la Fondation Maarif de Turquie



DANS CE NUMERO

**L'ÉQUILIBRE ENTRE
RÉCOMPENSE ET PUNITION
DANS LA DISCIPLINE
FAMILIALE**

**UN SOMMEIL RÉGULIER
EST INDISPENSABLE À LA
RÉUSSITE SCOLAIRE**

**QUE DOIVENT FAIRE LES
PARENTS POUR FAIRE
FACE AUX PROBLÈMES
QUI SURGISSENT LORS
DE LA PUBERTÉ DE LEURS
ENFANTS?**

L'équilibre entre récompense et punition dans la discipline familiale

La récompense et la punition sont les méthodes que nous utilisons fréquemment dans le processus de développement de nos enfants. Cependant, ces méthodes ne fonctionnent pas toujours et peuvent même parfois produire des résultats indésirables. Associer le comportement à une condition peut avoir comme conséquence que cette relation se transforme en habitude avec le temps. L'utilisation fréquente de la récompense augmente également l'attente et la demande de récompense. De même, le recours continu à la punition peut forcer les enfants à adopter une attitude hypocrite. Une fois la menace de punition passée, la probabilité de répétition du comportement indésirable peut être très élevée. La récompense et la punition sont des motivations basées sur les mêmes raisons psychologiques et fonctionnant avec le même mécanisme. L'utilisation de la récompense est en réalité similaire à l'utilisation de la punition, puisque l'absence de récompense équivaut à une punition. Lorsque la méthode de récompense et de punition est utilisée correctement, elle est efficace pour discipliner nos enfants. À ce stade, vous obtiendrez des résultats plus sains si vous vous tournez vers des objectifs à long terme pour vos enfants plutôt que vers l'attente d'obéissance.

Il est important de comprendre vos enfants et de vous concentrer sur leurs intérêts et leurs besoins plutôt que sur vos propres attentes. Vous pouvez prêter attention aux conseils suivants afin de développer l'autodiscipline chez vos enfants:

- **Donnez à votre enfant un amour inconditionnel**

Faire en sorte que votre enfant se sente valorisé affecte positivement son éducation à la discipline et ses processus de prise de décision. L'amour et la confiance les encouragent à coopérer pour faire ce que vous souhaitez qu'il fasse.

- **Créez un lien avec les émotions de votre enfant**

Exprimez vos sentiments à votre enfant avec vos expressions, votre ton de voix et parfois par le contact physique (caresses, câlins,...). Ainsi, les enfants peuvent être plus enclins à obéir aux règles.

- **Établir des relations cohérentes avec votre enfant**

Donner à vos enfants la possibilité d'exprimer leurs sentiments et respecter les règles signifie que vous n'avez pas besoin de mécanismes tels que des récompenses et des punitions. Cela vous aide à développer un dialogue plus authentique avec eux.

- **Permettez à votre enfant de pleurer**

La réaction négative des parents face aux pleurs peut être perçue comme un abandon émotionnel par les enfants. Plutôt que de punir l'enfant qui pleure, il est très important de reconnaître ses sentiments et de réagir de manière appropriée. Pleurer détend les enfants et peut les rendre plus adaptables.

- **Considérez les caractéristiques de développement de votre enfant**

Dans le processus de développement, chaque période a des caractéristiques uniques. Les enfants qui s'adaptent très bien à une période peuvent résister à la coopération à une autre période.



Dans de tels cas, le calme et la compréhension des parents deviennent un modèle pour l'enfant. Au fil du temps, l'enfant apprend à exprimer calmement ses sentiments et ses souhaits.

- **Faites savoir à votre enfant quelles sont les limites**

Les enfants doivent être inclus dans le processus de détermination des règles et des limites, et leurs attentes, besoins et souhaits doivent être pris en compte dans ce processus. Il n'est pas judicieux que les parents imposent des règles lorsque les enfants sont hors de contrôle, en colère ou fatigués. Les jeunes enfants peuvent oublier les règles. Par conséquent, les parents devraient être plus tolérants envers leurs enfants et faire les rappels nécessaires.

- **Offrez à votre enfant des options limitées**

Les enfants qui ont le droit de choisir sont plus susceptibles de coopérer avec leurs parents. Les enfants devraient donc avoir la possibilité de choisir entre au moins deux options raisonnables dans la mesure du possible.

- **Créer des routines**

Les enfants adorent les routines. C'est tellement réconfortant pour eux. L'heure du coucher, l'heure du repas, l'heure du bain, l'heure des devoirs... Les enfants se sentent en sécurité quand tout est en ordre. Grâce à des routines, les enfants apprennent à assumer la responsabilité de leur comportement.

- **Concentrez-vous sur les causes du comportement de votre enfant**

Dans certains cas, l'expression d'un besoin ou d'une émotion forte peut se manifester par une agression, un manque de respect ou un manque de coopération. La raison de ces comportements peut être le désir d'être remarqué et compris, l'expression d'émotions accumulées ou des soucis de sécurité.

Pour cette raison, les familles doivent bien comprendre la véritable émotion à la source du comportement et réagir au comportement de leurs enfants en conséquence.



Un sommeil régulier est indispensable à la réussite scolaire

Jouant un rôle important dans le développement du cerveau, le sommeil affecte la qualité de vie quotidienne de tous les individus, de la petite enfance à l'âge adulte. En plus de l'effet direct du sommeil sur le bonheur, des études montrent qu'il affecte la concentration et l'attention, les performances scolaires, le bien-être psychologique, l'utilisation correcte du langage, l'apprentissage et la mémoire. Comme les parents peuvent l'observer en élevant leurs enfants, un enfant sans sommeil peut présenter des attitudes de mauvaise humeur et d'hyperactivité. Les troubles du sommeil affectent non seulement les performances des enfants à l'école, mais provoquent également un déficit d'attention et affectent négativement la santé mentale des élèves. Au fur et à mesure que les enfants grandissent, leurs besoins en sommeil changent. Ajuster les heures de sommeil selon un certain ordre dans la petite enfance et l'adolescence est une condition préalable à un sommeil sain. Pour une bonne routine de sommeil, tout d'abord, le temps de sommeil et l'heure de réveil doivent être déterminés. En plus de cela, vous pouvez ajouter ce qui suit à vos routines quotidiennes afin que vos enfants puissent avoir un sommeil suffisant et de qualité:

- Les écrans numériques doivent être éteints avant d'aller au lit. Les appareils électroniques tels que les ordinateurs, les téléphones et les télévisions indiquent au cerveau qu'il n'est pas encore prêt à dormir et qu'il doit rester éveillé.
- Avant d'aller au lit, essayez d'habituer vos enfants à porter des pyjamas et à se brosser les dents.

- Au moment du coucher, assurez-vous que la température ambiante dans laquelle votre enfant dort n'est ni trop élevée ni trop basse. Un maximum de 20 degrés Celsius est suffisant pour une bonne nuit de sommeil.
- Baisser les lumières une demi-heure avant d'aller au lit aidera les enfants qui ont du mal à s'endormir à trouver le sommeil plus rapidement. Assurez-vous également que l'environnement de sommeil soit calme et loin du bruit.
- Ne rien manger ni boire au moins 3 heures avant le coucher.
- Prendre un bain avant d'aller au lit peut aider les enfants à avoir un sommeil plus confortable et de qualité.
- Certains enfants aiment écrire leurs expériences quotidiennes dans leur journal. En plus de soutenir le système immunitaire, le fait de tenir un journal, qui aide à développer des stratégies d'adaptation, contribuera à un sommeil confortable pour vos enfants. Le point à noter ici est que les journaux doivent être écrits à l'aide d'un cahier et d'un stylo, et non avec des outils numériques.
- Il est également important d'habituer vos enfants à des activités quotidiennes régulières. Cependant, éloignez-les de celles qui les fatiguent excessivement, surtout aux heures tardives. La fatigue extrême rend difficile l'endormissement.

Entre les obligations scolaires, sociales et parascolaires, les enfants d'âge scolaire ont souvent des horaires chargés qui rendent difficile une bonne nuit de sommeil. Essayez de suivre un horaire régulier autant que possible et une période de repos avant le coucher. Les cycles de sommeil des adolescents sont différents de ceux des adultes et des enfants.

La tendance des adolescents à dormir plus tard dans la nuit et à se réveiller tard le matin est due au changement de leurs horloges biologiques, dit autrement, au développement de leur cerveau. Cette situation peut poser des problèmes quant à l'heure de scolarisation des adolescents. À ce stade de développement, les parents doivent comprendre leurs enfants et accepter cette situation. Vous pouvez aider vos enfants à ce stade en travaillant ensemble pour un horaire de sommeil sain. Il est également important de se réveiller à une certaine heure le matin. Bien qu'il soit tentant de laisser vos enfants dormir, surtout le week-end, cela peut perturber leur horaire de sommeil et rendre plus difficile leur réveil pendant la semaine. Habituez donc vos enfants à une routine de réveil quotidienne, même le week-end, même s'ils dorment tard le soir.

Si vous pratiquez une hygiène de sommeil saine et que votre enfant a encore sommeil ou a du mal à s'endormir ou à rester endormi la nuit, il est peut-être temps de consulter un médecin pour savoir s'il souffre d'un trouble du sommeil.



Que doivent faire les parents pour faire face aux problèmes qui surgissent lors de la puberté de leurs enfants ?

L'adolescence est la période de transition entre l'enfance et l'âge adulte. En cette période où de nombreux changements surviennent, les développements physiques, émotionnels, intellectuels, de la personnalité et sociaux des enfants diffèrent considérablement. La transition des enfants vers l'adolescence commence à un âge plus précoce qu'auparavant, et la fin de la puberté peut montrer une certaine incertitude en fonction de facteurs sociaux et émotionnels. L'adolescence est une période qui dure en moyenne sept ans et comprend des expériences qui façonnent la vie et l'identité des enfants.

La période de l'adolescence, au cours de laquelle le processus de développement le plus rapide est vécu après la petite enfance, entraîne de nombreux changements physiques, cognitifs, sociaux et émotionnels.

Au cours de cette période, lorsque les caractéristiques de genre sont réalisées et que l'identité personnelle et sociale devient claire, les capacités de réflexion abstraite commencent également à se développer. Les adolescents ont plus de capacités de réflexion conceptuelle par rapport à l'enfance. Ils abordent tout avec méfiance et commencent à acquérir la capacité de penser logiquement face aux situations qu'ils rencontrent. Ils passent au stade de la pensée abstraite, qui prend en compte les raisons derrière la réalité visible au-delà de la possibilité que ce qu'ils voient soit vrai. Ils peuvent tester des hypothèses et voir des probabilités infinies.

L'adolescence est une période émotionnellement intense. Dans cette période, un état d'introversion sociale peut être constaté. Leurs attitudes plus introverties et égocentriques peuvent faire partie de leur quête d'identité. La quête d'identité s'accompagne d'exigences d'indépendance.

Pendant cette période, le cortex préfrontal de notre cerveau, qui est responsable des pensées complexes et abstraites, de la planification future, de l'attention et du contrôle du comportement, subit un développement.



Pour cette raison, les adolescents peuvent présenter un comportement impulsif sans tenir compte des conséquences. Il peut souvent leur être difficile de planifier à l'avance, même s'ils semblent faire des plans. Ils peuvent sortir sans manteau par temps froid ou avoir du mal à planifier leurs devoirs. Les structures profondes du cerveau qui traitent les émotions et les récompenses sont affectées par les structures hormonales de la puberté. Cela peut amener les adolescents à agir de manière très émotionnelle et à se concentrer sur des choses qui procurent une gratification instantanée, comme la recherche de sensations et la prise de risques dans les interactions sociales. Pour cette raison, ils aiment passer du temps avec leurs amis, rester bloqués sur leur téléphone portable ou peuvent avoir tendance à enfreindre les règles.

Il est important de savoir que des changements soudains dans le cerveau des adolescents les rendent parfois vulnérables. Il faut garder à l'esprit que les origines de nombreux problèmes tels que l'anxiété et la dépression peuvent survenir à l'adolescence. Il importe donc d'aider les adolescents à développer des tactiques pour faire face à leurs émotions. Bien qu'ils puissent ressembler à de jeunes adultes, il est important de se rappeler qu'ils sont encore à un long stade de développement. Le cerveau des adolescents continue de se développer jusqu'à la mi-vingtaine. Comprendre le fonctionnement du cerveau de l'adolescent et les effets de ce processus sur le comportement de l'adolescent est essentiel pour que les parents puissent établir des relations saines avec leurs enfants:

- Écoutez-les calmement et concentrez-vous sur la compréhension de leur point de vue.
- Évitez de les humilier ou de rire de leurs questions et déclarations qui vous semblent dénuées de sens ou déplacées.

- Encouragez-les à participer à la prise de décision à la maison et à résoudre les problèmes avec vous.
- Comprenez les sentiments de vos enfants, même si vous n'approuvez pas toujours leur comportement.
- Ne les jugez pas. Donnez-leur la certitude qu'ils peuvent vous joindre facilement pour n'importe quel sujet.
- Écoutez avec considération quand ils veulent partager leurs idées. Faites en sorte qu'ils se sentent importants au lieu de vous préoccuper d'autres choses.
- Faites-leur savoir que vous les appréciez le cas échéant. La plupart du temps, nous ignorons les bons comportements mais remarquons tout de suite les mauvais comportements. Il ne faut pas oublier qu'être apprécié est un besoin pour tout le monde.
- De nombreux facteurs, tels que la pauvreté, le chômage, la violence, l'immigration et l'exposition à d'autres adversités, peuvent affecter la relation entre les adolescents et leurs parents. Dans ces situations, il est nécessaire d'être plus compréhensif envers les adolescents, de les empêcher de développer des attitudes trop réactives et d'être à l'écoute de leurs problèmes afin de proposer des solutions.
- Les exemples négatifs présentés par les parents peuvent causer des problèmes mentaux chez les adolescents. Ces derniers ont besoin d'un bon modèle pendant cette période. Les modèles de rôle des parents aideront les adolescents à commencer leur vie en meilleure santé.

SOURCES:

1. KOHN, A. (2019a). Ödüllerle cezalandırılmak yirmi beşinci yıl dönümü baskısı (Y. Ataman Çev.) Ankara: Görünmez Adam Yayıncılık.
2. SOLTER, A. J. (2020c). Çocuğunuza kulak verin. (Çev.: A. Cebeneyon). İstanbul: Doğan Kitap.
3. SEGE, R. D., SIEGEL, B. S., ABUSE, C. O. C. & COMMITTEE ON PSYCHOSOCIAL ASPECTS OF CHILD AND FAMILY HEALTH (2018). Effective discipline to raise healthy children. Pediatrics, 142 (6), 2018-3112.
4. Köçer, G. & Çınar, F. (2021). Ödül ve Ceza Olmadan Çocuk Disiplini Mümkün mü?. Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi , 14 (2) , 410-429
5. <https://www.youtube.com/watch?v=yZpP9uT09rg>
6. Adolescent Development, Cleveland Clinic, <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/7060-adolescent-development>
7. Young People in Limbo: Perceptions of Self-Presentations when Being Assessed in Secure Accommodation by Sofia Enell, PhD Candidate, Department of Social Work, Linnaeus University, Sweden
8. Teacher's Guide, By UNICEF
9. Helping Your Child through Early Adolescence, By US. Department of Education
10. <https://www.sleepfoundation.org/children-and-sleep>

Préparé par le Département de Conseil et d'Orientation Psychologique de la Fondation Maarif de Turquie.