

Module 4. Communication efficace et l'apprentissage socio-émotionnel (ASE) pour les parents



**Co-funded by
the European Union**

Ce module explore les stratégies de communication efficaces et les techniques d'apprentissage socio-émotionnel (ASE) pour les parents d'adolescents. Conçu pour renforcer les relations parents-enfants et prévenir le harcèlement, ce document propose des approches fondées sur des données probantes pour développer des compétences de communication adaptées à l'âge, l'écoute active, l'empathie et la résolution de conflits. Grâce à des exemples et des activités pratiques, les parents apprendront à favoriser le développement émotionnel sain de leurs enfants tout en créant un environnement familial favorable.

Comprendre la relation parent-enfant

Communication

La communication constitue le fondement de la relation parent-enfant, définissant les rôles, les limites, les stratégies disciplinaires et la dynamique familiale globale. Une étude de Lee (2009) démontre que les enfants bénéficiant d'une communication claire et directe avec leurs parents sont moins influencés par la pression de leurs pairs et adoptent des comportements plus positifs envers leurs camarades, contrairement au harcèlement.

À l'inverse, les enfants issus de familles ayant de faibles schémas de communication, où ils se sentent rejetés et non soutenus, sont plus à risque de développer des problèmes de comportement (Offrey et Rinaldi, 2014). Une communication efficace sert de facteur de protection pour la santé mentale et le bien-être d'un enfant, aidant à empêcher que les petits défis ne s'aggravent.

La communication se déroule à trois niveaux : logique (mots - 7 %), paraverbal (ton, volume, vitesse - 38 %) et non verbales (expressions faciales, langage corporel - 55 %) (Runcat et al., 2012).

La compréhension de ces éléments est essentielle pour des interactions parents-enfants efficaces, en particulier lorsqu'il s'agit d'aborder des sujets sensibles comme l'intimidation.

7%

Niveau logique

Les mots réels que nous utilisons dans communication

38%

Niveau paraverbal

Tonalité, volume et vitesse de discours

55%

Niveau non verbal

Expressions faciales, position, mouvement et apparence

Types de styles de communication

Comprendre les différents styles de communication peut aider les parents à reconnaître leurs propres modèles et à développer des approches plus efficaces lorsqu'ils interagissent avec leurs adolescents, en particulier dans des situations difficiles comme l'intimidation.



Passif Communication

Caractérisé par la priorité accordée aux opinions et aux besoins des autres tout en les supprimant ses propres opinions.

Passif les communicateurs souvent semblent hésitants, s'excusent et se sentent gênés, utilisant fréquemment des stratégies d'évitement des conflits.

Ce style peut donner aux adolescents le sentiment de ne pas être soutenus, même lorsqu'ils ont besoin de conseils.



Agressif Communication

Implique d'imposer ses opinions ou besoins des autres sans tenir compte de leurs droits.

Agressif les communicateurs souvent manquent d'empathie, interrompent les autres, blâment les autres pour problèmes et parler à voix haute ou de manière autoritaire façons. Cette approche peut créer des stress ou peur dans les adolescents plutôt que leur donner du pouvoir.



Passif- Agressif Communication

Combine des éléments de styles passifs et agressifs, caractérisés par l'expression indirecte de sentiments négatifs.

Au lieu de s'attaquer directement aux problèmes, les attitudes passives-agressives les communicateurs utilisent allusions subtiles, sarcasmes, culpabilisation ou évitement, qui peuvent dérouter les adolescents et leur faire ressentir renvoyé.



Assertif Communication

Il s'agit de défendre ses droits, ses pensées et ses sentiments de manière directe, honnête et manière appropriée.

Assertif communication nécessite une prise de conscience de la situation et empathie envers le récepteur, en se concentrant sur l'expression honnête tout en respectant les points de vue des autres.

Exemples de styles de communication dans les situations d'intimidation

Exemples de communication passive

Exemple 1 : Un parent dit à son enfant : « Je suppose que si tu ne veux pas en parler, ce n'est pas grave.

N'oubliez pas, je suis là si vous avez besoin de quoi que ce soit. Cela peut laisser l'enfant se sentir sans soutien s'il ne veut pas discuter de ses sentiments mais est hésitant.

Exemple 2 : Un parent remarque que l'enfant est bouleversé, mais au lieu de poser directement des questions sur l'intimidation, il dit : « Tu n'es pas obligé de me le dire si tu ne le veux pas », indiquant ainsi que l'enfant ne doit pas se sentir obligé de communiquer.

Communication agressive Exemples

Exemple 1 : Un parent confronte son enfant avec colère en lui disant : « Tu dois te défendre ! Si tu te laisses bousculer, tu es simplement faible ! » Cela peut créer des tensions supplémentaires. stress ou peur chez l'enfant plutôt que leur donner du pouvoir.

Exemple 2 : Un parent pourrait crier à l'enfant : « Pourquoi les laisses-tu te harceler ? Tu devrais le faire regretter ! » Cela place la faute sur l'autre. sur l'enfant et ne parvient pas à créer un environnement sûr environnement de discussion.

Passif-agressif

Exemples de communication

Exemple 1 : Un parent exprime sa frustration de manière indirecte en disant : « Je suppose que certains enfants sont dans une situation pire que la tienne », tout en évitant d'aborder directement le harcèlement. Cela peut désorienter l'enfant et le rendre dédaigneux de son expérience.

Exemple 2 : Un parent peut donner à l'enfant le traitement du silence après que l'enfant ait parlé de leur harcèlement, faisant en sorte que l'enfant se sente coupable d'exprimer ses sentiments.

Communication assertive

Exemples

Exemple 1 : Un parent demande calmement à son enfant : « J'ai remarqué que tu avais l'air contrarié. Peux-tu m'en dire plus sur ce qui se passe à l'école ? Je veux t'aider. » Cela encourage un dialogue ouvert et témoigne du soutien.

Exemple 2 : Un parent exprime sa compréhension en disant : « Je vois à quel point cela doit être blessant. Parlons de la façon dont vous souhaitez gérer la situation ensemble. Il est important que vous vous sentiez en sécurité école."

Auto-réflexion sur la communication

Style

Prendre le temps de réfléchir à vos habitudes de communication avec votre adolescent peut vous apporter des informations précieuses et des opportunités de développement. Posez-vous les questions suivantes pour mieux comprendre votre approche actuelle et identifier les points à améliorer :

Quel style de communication utilisez-vous le plus souvent avec votre adolescent : passif, agressif, passif-agressif ou assertif ? Pourquoi, selon vous ?

Comment réagissez-vous généralement lorsque votre adolescent est confronté à une situation difficile, comme le harcèlement ? Abordez-vous le problème directement, l'évitez-vous ou exprimez-vous votre frustration indirectement ?

Après avoir découvert différents styles de communication, comment pourriez-vous ajuster votre approche pour mieux soutenir votre adolescent, surtout lorsqu'il traverse une période difficile ?

Si votre adolescent devait décrire votre style de communication, que pensez-vous qu'il dirait ?
Se sentiraient-ils à l'aise de vous confier leurs préoccupations ou leurs émotions ?

Une introspection sincère est la première étape pour améliorer la communication avec votre adolescent. En reconnaissant vos schémas et en vous efforçant d'adopter des approches plus efficaces, vous pouvez créer un environnement favorable où votre adolescent se sent en confiance pour partager ses expériences et ses émotions.

Compétences essentielles en communication pour Parents



Écoute active

Concentrez-vous entièrement sur ce que dit votre adolescent sans interrompre, juger ou formuler une réponse avant qu'il ait fini. Éloignez les distractions comme le téléphone ou la télévision lorsque votre adolescent parle. Établissez un contact visuel et hochez la tête pour montrer votre engagement. Répétez ou paraphrasez ce qu'ils ont dit pour confirmer la compréhension.



Empathie

Comprenez et partagez les sentiments de votre adolescent, même si vous n'êtes pas d'accord avec ses sentiments. Valider leur perspective. Valider leur émotions avec des déclarations comme « Ça a l'air vraiment blessé. » Essaie de voir situations de leur perspective, se souvenir à quel point l'approbation des pairs était importante lorsque vous étiez adolescent.



Sans jugement Communication

Répondez sans critiquer, blâme ou dédain. Parlez calmement et évitez sarcasme. Utilisez des phrases avec le suffixe « je » au lieu d'utiliser des déclarations du type « vous » pour exprimer vos inquiétudes sans paraître accusateur. Concentrez-vous sur la compréhension plutôt que sur l'attribution de fautes lorsque des erreurs se produisent.

Ces compétences de communication contribuent à créer un espace sécurisant où les adolescents se sentent à l'aise pour partager leurs expériences, y compris les situations difficiles comme le harcèlement. En les pratiquant régulièrement, les parents renforcent leur relation avec leur adolescent et leur donnent l'exemple de modèles de communication sains que les adolescents peuvent appliquer dans leurs propres relations.

Exercices pratiques de communication pour les parents

Développer des compétences de communication efficaces nécessite de la pratique. Les exercices suivants peuvent aider les parents à renforcer leur capacité à communiquer de manière encourageante avec leurs adolescents, notamment lorsqu'ils abordent des sujets sensibles comme le harcèlement :

1 Pratiquer l'écoute active

Planifiez une réunion de famille ou un moment individuel avec votre adolescent où vous vous concentrerez uniquement sur l'écoute sans l'interrompre. Réfléchissez à ce qu'ils disent, posez des questions de clarification et résistez à l'envie de proposer des solutions immédiates. Cet exercice contribue à instaurer la confiance et montre à votre adolescent que ses pensées et ses sentiments sont importants.

2 Vérification de l'empathie

Après avoir discuté avec votre adolescent, posez-vous les questions suivantes : ai-je pris en compte ses sentiments ? ai-je validé son expérience ? Entraînez-vous à répondre avec des phrases comme « Ça doit être vraiment dur » ou « Je comprends que cela puisse vous contrarier. » Cela vous aidera à développer l'habitude de répondre avec empathie.

3 Langage sans jugement Pratique

Faites attention à votre ton et à votre formulation. Lorsque vous parlez à votre adolescent, évitez d'utiliser des mots comme « devrait », « pourquoi » ou des expressions comme « ce n'est pas grave ». Essayez plutôt des phrases comme « Je comprends que tu ressentes ça » ou « C'est logique que tu sois en colère ». Cela crée un espace sûr pour une communication ouverte.

4 Créer un foyer sûr Environnement

Rassurez régulièrement votre adolescent en lui disant qu'il est toujours le bienvenu pour discuter de tout problème, quelle que soit son importance. Un environnement familial favorable favorise la résilience et permet aux adolescents de surmonter plus facilement les difficultés scolaires, notamment la pression des pairs ou le harcèlement.

La pratique régulière de ces exercices peut améliorer considérablement la communication entre parents et adolescents et aider les parents à mieux soutenir leurs adolescents dans des situations difficiles comme l'intimidation.

Scénario de communication :

Soutenir un adolescent qui a du mal à s'intégrer

Dans

Le scénario suivant montre comment les parents peuvent appliquer des compétences de communication efficaces lorsque leur adolescent est aux prises avec des problèmes de relations avec ses pairs et d'estime de soi :

Ado : « J'ai l'impression d'essayer constamment de m'intégrer aux jeunes branchés, mais rien de ce que je fais ne semble suffire. Ils continuent de m'ignorer, et ça me fait me sentir mal. »

Parent (écoute active et empathie) : « On dirait que vous avez l'impression de devoir constamment changer qui vous êtes juste pour attirer leur attention ou leur acceptation, et cela peut être épuisant. Je peux comprendre à quel point cela peut faire mal, surtout lorsque vous faites autant d'efforts et que vous ne voyez aucune récompense. »

Parent (communication sans jugement) : « Tu n'as pas besoin d'être autre chose que toi-même pour être accepté ou valorisé. Tu es suffisant tel que tu es. C'est normal de ne pas s'intégrer à tous les groupes, et il y a des gens qui t'apprécieront pour qui tu es vraiment. Je suis fier de toi de l'avoir reconnu. »

Cet exemple illustre comment les parents peuvent valider les sentiments de leur adolescent tout en lui prodiguant un accompagnement bienveillant. Grâce à l'écoute active, à l'empathie et à une communication sans jugement, les parents créent un espace sécurisant où les adolescents peuvent exprimer leurs difficultés et développer une perspective plus saine sur les défis sociaux.

Introduction aux compétences socio-émotionnelles

Apprentissage (SEL)

L'apprentissage socio-émotionnel (ASE) est une approche globale conçue pour aider les enfants, les adolescents et les adultes à acquérir les compétences essentielles pour comprendre et gérer leurs émotions, façonner leur comportement et développer leur esprit critique, afin de mener une vie positive. Les recherches démontrent que l'ASE améliore non seulement l'intelligence émotionnelle, mais joue également un rôle important dans la réduction des comportements de harcèlement et de leurs effets à long terme (Smith et Low, 2013 ; Espelage et De La Rue, 2015).

SEL se concentre sur le développement des compétences d'interaction sociale pour réduire l'exposition des élèves à l'intimidation, soutenir la formation d'amitiés et de liens entre pairs, et ainsi atténuer les impacts négatifs à long terme de l'intimidation (Smith & Low, 2013). En intégrant les principes SEL dans les approches parentales, les parents peuvent aider leurs enfants à développer des compétences cruciales pour relever les défis sociaux et construire résilience.

Régulation émotionnelle

SEL aide les enfants à reconnaître et réguler leurs émotions, réduire les comportements impulsifs cela peut conduire à l'intimidation.

Spectateur Intervention

SEL permet aux témoins de intervenir positivement, en déplaçant dynamique de groupe loin de complicité passive à active soutien (Nickerson et al., (2019).



En bonne santé

Relations

Les enfants dotés de solides compétences SEL sont plus susceptibles de nouer des amitiés solidaires et d'éviter les dynamiques toxiques, qui sont souvent des précurseurs de l'intimidation (You et al., 2023).

École positive

Culture

SEL promeut une école une culture qui valorise l'inclusion et le respect mutuel, décourageant l'intimidation et d'autres formes de discrimination entre pairs victimisation.

Compétences SEL essentielles : la conscience de soi

La conscience de soi est la capacité à comprendre ses émotions, ses pensées et ses valeurs, ainsi que leur influence sur le comportement. Elle implique de reconnaître ses forces et ses limites. Cette compétence fondamentale de l'apprentissage social et émotionnel (ASE) aide les adolescents à identifier et à gérer leurs émotions, ce qui favorise une meilleure prise de décision et une meilleure autonomie. des relations plus saines.

Comment les parents peuvent favoriser la conscience de soi :

- Apprenez à votre adolescent un large éventail de mots pour décrire ses émotions, comme « heureux », « frustré », « nerveux » ou « excité ». Tous les adolescents n'ont pas développé la capacité de reconnaître correctement leurs propres émotions.
- Partagez vos sentiments pour normaliser le fait de parler d'émotions : « Je me suis senti très fier d'avoir terminé mon projet de travail aujourd'hui. Comment vous êtes-vous senti après votre cours d'art ? »
- Parlez de la façon dont vous reconnaissez et gérez vos émotions : « Je me sens un peu dépassé parce que j'ai tellement de choses à faire aujourd'hui, alors je vais faire une liste pour m'aider à rester organisé. »
- Soulignez les choses spécifiques que votre adolescent fait bien pour renforcer sa confiance en lui : « J'ai remarqué à quel point tu étais créatif avec ton dessin aujourd'hui. C'est l'un de tes points forts ! »
- Aidez votre adolescent à considérer les défis comme des opportunités d'amélioration, et non comme des échecs : « Ce n'est pas grave si tu n'as pas trouvé la bonne réponse du premier coup. Que penses-tu pouvoir faire différemment la prochaine fois ? »
- Apprenez à votre adolescent à ajouter « encore » aux affirmations concernant ses capacités afin de souligner qu'il est possible de progresser. Si votre adolescent dit : « Je n'y arrive pas », répondez : « Tu n'y arrives pas encore, mais avec de la pratique, tu y arriveras. »
- Aidez votre adolescent à identifier des objectifs précis et les étapes nécessaires pour les atteindre, comme terminer un livre ou pratiquer un sport pendant 20 minutes par jour.

Compétences SEL essentielles : autogestion

L'autogestion est la capacité de réguler les émotions, les pensées et les comportements dans différentes situations. Elle comprend la gestion du stress, le contrôle des impulsions et la motivation pour atteindre des objectifs. Développer de solides compétences d'autogestion aide les adolescents à traverser des situations difficiles.

y compris la pression des pairs et l'intimidation.

Gestion du stress Techniques

- Enseigner la respiration profonde exercices pour calmer le esprit et corps en cas de stress
- Guidez votre adolescent à travers des exercices simples de pleine conscience, comme se concentrer sur leurs sens
- Encouragez les activités physiques comme la marche ou les jeux à l'extérieur pour relâcher la tension
- Créer un « calme-toi » coin" avec stress- des outils de soulagement comme des journaux ou des jouets antistress

Contrôle des impulsions Stratégies

- Enseignez la « pause » et règle « penser » : compter jusqu'à cinq avant de réagir de manière chargée d'émotion situations
- Établir clairement attentes et conséquences pour comportement impulsif
- Partagez comment vous gérez vos propres impulsions situations de la vie réelle
- Encouragez la gratification différée par des activités telles que l'épargne pour des achats plus importants

Établissement d'objectifs

Soutien

- Aidez votre adolescent à se fixer des objectifs petits, précis et gérables
- Décomposez les objectifs plus importants en étapes réalisables et reconnaissez-les jalons
- Créer des outils de suivi visuel de progrès, comme des graphiques ou des tableaux de progression
- Utilisez des applications de suivi des progrès comme The Goal et Calendrier de suivi des habitudes ou Habitica
- Soyez un modèle de persévérance en partageant des histoires de moments tu as surmonté problèmes

En aidant les adolescents à développer ces compétences d'autogestion, les parents leur fournissent des outils essentiels pour réguler leurs émotions et leurs comportements dans des situations difficiles, notamment lorsqu'ils sont confrontés à l'intimidation ou à la pression des pairs.

Compétences SEL essentielles : Conscience sociale

La conscience sociale est la capacité à comprendre et à faire preuve d'empathie envers autrui, y compris ceux issus de milieux et de cultures divers. Elle implique de reconnaître les signaux sociaux et de comprendre les normes communautaires. Cette compétence est essentielle pour que les adolescents puissent évoluer dans des environnements sociaux complexes et développer des relations saines.

Développer l'empathie et Prise de perspective

Soyez un modèle de compassion et de compréhension dans vos interactions avec les autres, en expliquant votre processus de pensée à votre adolescent : « Je pense que Mme Johnson était contrariée aujourd'hui parce qu'elle traversait une période difficile. Comment pensez-vous que nous puissions la faire se sentir mieux ? »

Exposez les adolescents à des perspectives diverses grâce à des supports mettant en scène des personnages issus de cultures, d'horizons et d'expériences différents. Stimulez la curiosité pour les différentes traditions, cuisines et coutumes en participant à des événements culturels ou en cuisinant.
repas de différentes cuisines.

Parlons d'équité et du préjudice causé

Les stéréotypes de manière adaptée à l'âge : « Pourquoi pensez-vous qu'il est injuste de dire que les filles ne sont pas douées en sport ? » Ces conversations aident les adolescents à développer une compréhension plus nuancée des dynamiques sociales.

Comprendre les normes sociales et Dilemmes éthiques

Apprenez aux adolescents les comportements attendus dans différents contextes, comme l'école, la maison ou les lieux publics : « À la bibliothèque, il est poli de parler doucement pour ne pas déranger les autres. » Comprendre ces normes aide les adolescents à mieux gérer les situations sociales.

Partagez des histoires avec des dilemmes éthiques et discuter de la bonne marche à suivre : « Pourquoi je pense que le personnage a choisi de partager sa nourriture avec les autres ? » Ces discussions aident les adolescents à développer des capacités de réflexion critique sur questions morales et éthiques.

Livres recommandés avec des dilemmes éthiques

Parmi les films les plus connus, on peut citer « Du silence et des ombres » de Harper Lee, « Des souris et des hommes » de John Steinbeck, « Le Collier » de Guy de Maupassant et « Antigone » de Sophocle. Des films comme « Wonder » (2017), « Le Cercle des poètes disparus » (1989) et « Le Dilemme social » (2020) offrent également d'excellentes occasions de discussion.

Compétences SEL de base : Compétences relationnelles

Les compétences relationnelles impliquent la capacité d'établir et de maintenir des relations saines et encourageantes avec les autres. Ces compétences incluent une communication efficace, une écoute active et la résolution constructive des conflits. De solides compétences relationnelles aident les adolescents à établir des relations positives avec leurs pairs et gérer les défis sociaux, y compris les situations d'intimidation.

Communication efficace

Apprenez aux adolescents à utiliser des phrases commençant par « je » pour exprimer leurs sentiments sans blâmer les autres : « Je me sens contrarié lorsque des jouets sont laissés sur le sol car cela rend difficile Faites le tour. » Soyez un modèle de communication respectueuse en évitant les interruptions, en soulevant vos préoccupations calmement et en utilisant un langage poli.

Coopération

Impliquez votre adolescent dans le sport, travail bénévole ou clubs qui Exigez la coopération. Confiez des projets familiaux où chacun contribue, comme planifier des vacances ou organiser un vide-grenier. Ces activités aident les adolescents à développer leur esprit d'équipe.

compétences.

1

2

3

4

Écoute active

Encouragez les adolescents à répéter ce qu'ils entendent pour s'assurer qu'ils ont bien compris : « Donc, tu dis tu t'es senti triste quand ton ami n'ont pas partagé leur secret avec « Et toi ? » Soyez un modèle d'écoute active en éliminant les distractions comme les téléphones et en établissant un contact visuel pendant les conversations.

Résolution des conflits

Encouragez une pause avant de réagir aux conflits et guidez les adolescents vers des solutions : « Au lieu de crier, voyons ce que vous voulez tous les deux et comment vous pouvez faire des compromis. » Discutez de l'impact des interactions en ligne sur les relations : « Comment pensez-vous que la publication de ce commentaire pourrait aider quelqu'un sentir?"

Des films comme « Vice-Versa » (2015), « Akeelah and the Bee » (2006), « Zootopia » (2016) et « Lolita malgré moi » (2004) peuvent être utilisés pour identifier les bons et les mauvais comportements relationnels, offrant ainsi de précieuses opportunités de discussion aux parents et aux adolescents.

Compétences SEL de base : Responsable

Prise de décision

La prise de décision responsable est la capacité à faire des choix éthiques et constructifs en matière de comportement personnel et social. Elle implique d'évaluer les conséquences et de prendre en compte son bien-être et celui des autres. Cette compétence aide les adolescents à gérer des situations sociales complexes et à faire des choix en accord avec leurs valeurs et leurs objectifs.

Comment les parents peuvent favoriser une prise de décision responsable :

- Partagez votre processus de réflexion lors de la prise de décisions pour montrer comment peser le pour et le contre : « J'ai décidé d'économiser de l'argent ce mois-ci au lieu d'acheter quelque chose d'inutile parce que je veux être prêt pour les urgences. »
- Aidez les adolescents à identifier la racine d'un problème : « Vous vous sentez stressé par votre projet de groupe. Quel est le principal défi ? Le manque de temps, une mauvaise communication ou autre chose ?
- Guidez-les pour qu'ils envisagent plusieurs options et évaluent le pour et le contre : « Si vous rencontrez des difficultés avec un camarade, que pouvez-vous faire ? Lui parler directement, faire appel à un enseignant ou essayer de trouver une solution ? Examinons chacune de ces options. »
- Apprenez aux adolescents à considérer les conséquences immédiates et futures de leurs actes : « Si vous sautez les révisions ce soir, vous pourrez peut-être passer du temps avec vos amis, mais quel effet cela aura-t-il sur votre examen ? » demain?"
- Racontez des histoires de décisions prises par d'autres et leurs conséquences : « Vous souvenez-vous quand votre sœur a séché le cours lors de son dernier examen d'histoire ? Quel impact cela a-t-il eu sur ses notes ? »
- Discutez des valeurs et discutez d'honnêteté, d'équité et de responsabilité dans la prise de décision. Rappelez à votre adolescent les valeurs familiales que tous les membres s'efforcent de défendre.

Conversations basées sur la valeur avec

Les adolescents

Avoir des conversations significatives sur les valeurs aide les adolescents à développer une solide boussole morale et à prendre des décisions responsables. Les exemples suivants montrent comment les parents peuvent s'engager dans des discussions fondées sur les valeurs avec leurs adolescents :

Conversation

À propos de l'honnêteté

Parent : « Avez-vous déjà
devait décider si

ou ne pas dire la vérité,
même si c'était dur ? »

Adolescent : « Ouais, j'ai dit à mon
professeur que j'avais oublié
mes devoirs, mais ce n'était pas le cas.
toute la vérité. Je n'ai pas

Je veux admettre que je viens de
je ne l'ai pas fini. »

Parent : « Je comprends ça
peut être inconfortable
admettre ses erreurs. Comment

Est-ce que tu penses que ça
t'a fait du bien de dire ça ?

Adolescent : « Je me sentais mieux dans
le moment, mais plus tard, je
Je me suis senti mal à ce sujet.

Parent : « C'est un
sentiment commun quand on
n'est pas totalement honnête.

Pensez-vous qu'avouer
y aller la prochaine fois pourrait
vous aider à vous sentir mieux
confiant ? »

Conversation

À propos de l'équité

Parent : « Qu'est-ce que tu fais ?
pense que l'équité signifie
votre projet de groupe à
école ? »

Adolescent : « Tout le monde
devrait faire sa part. Mais il y a
toujours quelqu'un qui ne le fait
pas, et c'est frustrant. »

Parent : « Cela fait
Cela semble frustrant. Comment
gérez-vous habituellement
il ? »

Adolescent : « Je finis par faire la fête »
plus de travail à
assurez-vous que c'est fait
droite. »

Parent : « Cela montre
responsabilité, mais il est
également important de
aborder l'équité. Quoi

Pourriez-vous faire quelque chose pour aider ?
diviser davantage le travail
également ? »

Conversation

À propos

Responsabilité

Parent : « Vous êtes-vous déjà
senti tiraillé entre faire ce que
vous voulez et faire ce
que vous êtes censé
faire ? »

Adolescent : « Ouais, je voulais
sortir avec des amis le week-
end dernier, mais je
Je savais que j'avais beaucoup de
devoirs. J'ai fini par
je sors, mais je suis resté debout
très tard pour finir
tout. »

Parent : « C'est difficile de
équilibrer le plaisir et
des responsabilités, n'est-ce pas ?
Comment le fait de rester sur place
vous a-t-il affecté ?

Adolescent : « J'étais épuisé
le lendemain, donc je n'ai pas
vraiment apprécié le temps
passé avec mes amis. »

Parent : « C'est une excellente
idée. Que feriez-vous différemment
ensuite ?
temps ? »

Ces conversations aident les adolescents à réfléchir à leurs valeurs et à développer leur esprit critique face aux dilemmes éthiques. En participant régulièrement à ces discussions, les parents peuvent guider leurs adolescents vers des décisions responsables et respectueuses de valeurs positives.

Gérer les conflits avec votre Adolescent

L'adolescence est marquée par un développement émotionnel, cognitif et social important, qui peut engendrer des malentendus, des désaccords et une exacerbation des émotions. S'appuyant sur les travaux de Rahim et Bonoma (1979), une gestion efficace des conflits implique un équilibre entre le souci de soi et la préoccupation pour soi, avec le souci des autres.



Intégration du style

Grande préoccupation pour soi et d'autres

Met l'accent sur la résolution de problèmes, le respect mutuel et collaboration pour se rencontrer les besoins des deux fêtes. Encouragez une communication ouverte, écoutez activement et impliquez votre adolescent dans la recherche de solutions.

Exemple : « Je comprends combien tu veux aller à la concert, mais je suis inquiet pour votre sécurité. Trouvons un moyen pour que vous puissiez venir en toute sécurité. Peut-être pouvons-nous organiser votre venue avec des amis que je connais et te faire confiance ou te récupérer après. »

Style obligeant

Faible préoccupation pour soi-même, grande préoccupation pour autres

Priorise s'adapter aux besoins de l'autre, favoriser la bienveillance et l'harmonie. Utilisez ce style pour les relations mineures. conflits ou quand le rendement peut construire confiance.

Exemple : « Je te veux » se sentir à l'aise dans votre espace. Allez-y et concevez votre pièce comme vous le souhaitez. Nous on peut toujours le repeindre plus tard si nécessaire. »

Dominateur Style

Grande préoccupation pour soi, faible préoccupation pour autres

Applique les règles ou décisions, souvent utilisées lorsque la sécurité ou les valeurs ne sont pas négociables. Utilisez-le avec parcimonie et expliquez votre raisonnement. pour maintenir la confiance.

Exemple : « Je ne peux pas te permettre de voyager avec quelqu'un qui a J'ai bu. C'est dangereux, et je viendrai te chercher. »

Éviter le style

Faible préoccupation pour soi et d'autres

Il s'agit de différer le conflit ou de prendre du recul temporairement pour éviter une escalade. Utilisez ceci pour les mineurs problèmes ou quand les émotions sont trop fortes pour constructif discussion.

Exemple : « Prenons une pause et une discussion ça quand on est tous les deux plus calme. Je veux entendre "tu es dehors." »

Résolution efficace des conflits

Stratégies

Style de compromis

Préoccupation modérée pour soi et pour les autres

Le compromis permet de trouver un terrain d'entente, exigeant des concessions des deux parties. Adoptez ce style pour les conflits non critiques où un accord mutuel est possible.

Exemple : « Votre adolescent souhaite prolonger son couvre-feu de deux heures, mais vous n'êtes à l'aise qu'avec une heure. » Réponse : « Et si on prolongeait votre couvre-feu d'une heure et qu'on réévaluait la situation plus tard en fonction de la situation ? »

Conseils pratiques pour la résolution des conflits

- Gardez une attitude calme : utilisez une respiration profonde ou un bref temps mort pour réguler vos émotions avant d'aborder le conflit (« J'ai besoin d'une minute pour rassembler mes pensées avant de parler de cela. »).
- Évitez les dénigrement ou le sarcasme : au lieu de dire « Tu es imprudent ! », essayez plutôt : « Trouvons une solution ensemble. »

Prenez le temps de réfléchir à vos approches de résolution de conflit avec votre adolescent. Identifiez le style de résolution de conflit que vous avez le plus utilisé au cours du mois écoulé et réfléchissez à celui qui pourrait donner les meilleurs résultats dans chaque situation difficile que vous rencontrez avec lui. N'oubliez pas que chaque situation peut nécessiter des approches différentes, et la flexibilité est essentielle à une gestion efficace des conflits.

Techniques de communication pour Résolution des conflits

- Utilisez des phrases commençant par « je » : exprimez vos sentiments et vos besoins sans accuser : « Je m'inquiète quand je ne sais pas où tu es parce que je veux m'assurer que tu es en sécurité. » (au lieu de « Tu me fais m'inquiéter pour toi quand tu rentres tard le soir ! »)
- Pratiquez l'écoute active : « J'ai l'impression que vous êtes contrarié par le fait que vous n'avez pas le droit d'aller dans ce club.
Est-ce que c'est vrai ? »
- Exprimez votre empathie : « Je comprends que cela soit bouleversant de ne pas pouvoir aller avec vos amis dans ce club. En même temps, c'est dangereux pour toi, car on rapporte que de la drogue y est consommée. Je veux que tu sois en sécurité. Y a-t-il un autre endroit où d'autres amis aimeraient aller ?
samedi prochain ? »

Gérer les conflits entre frères et sœurs

Les conflits entre frères et sœurs font partie intégrante de la croissance et offrent de précieuses occasions d'acquérir des compétences essentielles à la vie quotidienne, comme l'empathie, la négociation et une communication efficace. Des recherches montrent que les enfants qui acquièrent des compétences constructives en matière de résolution de conflits entretiennent des relations sociales plus solides, ont une meilleure estime de soi et une meilleure régulation émotionnelle (Craig et al., 2007 ; Offrey et Rinaldi, 2014).

Les conflits entre frères et sœurs naissent souvent de la compétition, de la jalousie, de différences de style de communication ou de besoins non satisfaits. Parmi les déclencheurs fréquents figurent la rivalité entre frères et sœurs (compétition pour l'attention, les ressources ou l'équité perçue), la dynamique entre pairs (malentendus, attentes divergentes ou jalousie) et les différences de développement (les plus jeunes enfants peuvent manquer de contrôle de leurs impulsions, tandis que les aînés peuvent être plus assertifs).

Stratégies de médiation efficaces

- Établir des règles de base pour une communication et un comportement respectueux lors de conflits :
« Dans notre famille, nous n'appelons pas se nomment ou crient. Allons travailler ensemble pour résoudre le problème. »
- Établir des conséquences pour l'enfant qui ne respecte pas les règles de base de la famille : « Tu as frappé ton frère et ce n'est pas acceptable dans notre famille ! Je suis vraiment désolé de dire que tu ne peux pas avoir la PlayStation aujourd'hui.

J'espère que demain tu te comporteras mieux.

Que puis-je faire pour t'aider ?

- Rassurez les enfants en leur disant que renforcer les conséquences ne signifie pas que vous ne les aimez plus : « Je suis désolé pour vous deux, plus de télévision pour aujourd'hui, car vous n'avez pas pu la partager correctement et vous avez commencé à vous insulter.

Je t'aime et je fais ça pour t'aider

tu apprends."

Équité et empathie

- Mettre l'accent sur l'équité plutôt que sur favoritisme : « Je ne choisis pas qui a raison ou tort. Trouvons comment rendre cela équitable pour tout le monde. »
- Encouragez les enfants à réfléchir à la manière dont leurs actions affectent les autres : « Comment Tu penses que ton frère a ressenti quelque chose quand tu as pris son téléphone sans lui demander ?
- Évitez le chantage affectif : « Si tu continues à te battre, cela signifie que tu ne m'aimes plus ! »

Prévenir les conflits entre frères et sœurs

Établir des relations positives

S'il est important de gérer les conflits, il est tout aussi important de les prévenir et de favoriser des relations fraternelles positives. Les stratégies suivantes peuvent aider les parents à créer un environnement propice à la coopération et au respect mutuel entre frères et sœurs :

Encourager les activités partagées



Créez des occasions pour vos frères et sœurs de passer du temps de qualité ensemble en faisant des activités qu'ils aiment, comme jouer à des jeux, travailler sur des projets ou sortir. Par exemple, proposez : « Préparons des biscuits ensemble, vous préparerez la pâte, et votre frère ou sœur les décorera. » Instaurer de telles routines tôt est bénéfique, mais ce n'est jamais le cas.

trop tard pour commencer.

Promouvoir le travail d'équipe



Attribuez des tâches qui nécessitent la collaboration des frères et sœurs, comme ranger leur chambre ensemble ou préparer un repas en famille. Les tâches collaboratives aident les frères et sœurs à développer le respect mutuel et la coopération (Craig et al., 2007). Cette approche leur permet d'acquérir des compétences précieuses tout en renforçant leurs liens.

Encourager l'individualité



Évitez de comparer vos frères et sœurs, car cela peut engendrer de la jalousie ou un sentiment d'incompétence. Au lieu de dire : « Ta sœur est si ordonnée, pourquoi ne l'es-tu pas ? », essayez plutôt : « J'apprécie tes efforts pour garder ta chambre bien rangée. » Mettez en avant les atouts de chaque enfant : « Tu es très créatif dans tes dessins, et ton frère ou ta sœur est un(e) excellent(e) constructeur ! »

Répartir l'attention de manière égale



Prévoyez un moment individuel avec chaque enfant pour parler ou pratiquer leur activité préférée. Même si les adolescents n'aiment pas passer du temps avec leurs parents, essayez de trouver ne serait-ce que 30 minutes par semaine pour discuter ou faire une activité ensemble en privé. Cette attention individuelle permet à chaque enfant de se sentir valorisé et réduit la concurrence pour l'attention parentale.

Établissez des règles claires et cohérentes

Établir des règles claires et cohérentes qui

s'appliquent de manière égale à tous les frères et sœurs : « Tout le monde doit

Réflexion et mise en œuvre

Alors que nous concluons ce guide complet sur la communication efficace et l'apprentissage socio-émotionnel pour les parents, prenez le temps de réfléchir à ce que vous avez appris et à la manière dont vous pouvez mettre en œuvre ces stratégies dans votre vie de famille.

Prenez un moment pour réfléchir aux différentes manières dont vous avez élevé vos enfants. Avez-vous remarqué des choses que vous pourriez améliorer à l'avenir ? Notez-les et commencez à réfléchir à des moyens de les mettre en œuvre progressivement.

N'oubliez pas que le changement demande du temps, de la répétition et de la constance. Plutôt que d'essayer de mettre en œuvre toutes les stratégies d'un coup, choisissez deux ou trois approches qui correspondent le mieux aux besoins de votre famille et concentrez-vous sur celles-ci en premier. À mesure que ces approches s'intègrent naturellement à votre approche parentale, vous pourrez progressivement intégrer d'autres stratégies.

Pensez à tenir un journal pour suivre vos progrès et vos observations. Notez les techniques de communication qui semblent les plus efficaces avec votre adolescent, la manière dont les conflits sont résolus et tout changement positif dans votre relation parent-enfant. Ce processus de réflexion peut vous apporter des informations précieuses et une motivation précieuse pour continuer à développer vos compétences en communication et en apprentissage socio-émotionnel.

Enfin, soyez patient avec vous-même et vos enfants. L'apprentissage de nouveaux modes de communication et de nouvelles compétences émotionnelles est un parcours qui concerne toute la famille. Célébrez les petites réussites et considérez les défis comme des opportunités de croissance plutôt que comme des échecs. En appliquant systématiquement les principes d'une communication efficace et d'un apprentissage socio-émotionnel, vous transmettez à vos enfants des compétences essentielles qui leur seront utiles tout au long de leur vie.