



En tant que nouveaux arrivants au Canada, votre famille et vous avez vécu de nombreux changements. Cela peut entraîner du stress et de l'anxiété pour toute la famille. Lorsque les enfants sont anxieux, cela entraîne souvent des comportements difficiles. Ils peuvent se montrer désobéissants ou pleurer facilement, s'agripper à vous ou éprouver des difficultés à dormir et à manger.

Quelle que soit la façon dont votre enfant se comporte, il est important d'agir de façon cohérente, mais également avec compréhension, patience et amour.

Différents comportements à différents âges

BÉBÉS

- Les bébés ne peuvent pas nous dire comment ils se sentent : toutefois, lorsque quelque chose ne va pas, ils pleurent pour nous le faire savoir. Votre bébé peut également faire de nombreux sons pour vous « parler ».
- Le son de votre voix aide à calmer votre bébé.
- Lorsqu'un bébé renverse ou casse quelque chose, il ne le fait pas intentionnellement.
- Les bébés plus âgés deviennent anxieux en présence de personnes étrangères. C'est particulièrement vrai s'ils ont toujours été avec leurs parents.

BAMBINS (DE 1 À 3 ANS)

- Les bambins ont peu de contrôle sur leurs émotions. Lorsque quelque chose ne va pas, ils ont besoin que vous les rassuriez en leur disant que tout va bien. Ils ne peuvent pas retenir leurs larmes ou arrêter de s'agripper à vous.
- Votre bambin peut devenir perturbé lorsque vous essayez de le quitter, même pour une courte période. Il ne sait pas si vous reviendrez et il se sent perdu sans vous.
- Les bambins utilisent tout leur corps pour explorer et contrôler leur monde. Ils peuvent frapper, donner des coups de pied, pincer, mordre ou tirer les cheveux.
- Ne vous attendez pas à ce qu'ils soient capables de vous obéir.

ENFANTS D'ÂGE PRÉSCOLAIRE (DE 3 À 6 ANS)

- Les enfants d'âge préscolaire apprennent lentement à se calmer et à se contrôler.
- Votre enfant apprend progressivement à communiquer pour obtenir ce qu'il veut : toutefois, ces nouvelles compétences disparaissent lorsqu'il ressent de l'anxiété.

Quand est-ce que les enfants se conduisent mal?

Souvent, les enfants se conduisent mal lorsqu'ils subissent un stress quelconque. Cela peut inclure les situations suivantes :

- ils ressentent des émotions fortes qu'ils ne comprennent pas (p. ex., frustration, peur, colère, impuissance);
- ils ont des besoins importants (p. ex., ils sont fatigués, ils ont faim, ils ont mal, ils sont malades);
- l'environnement est chaotique (p. ex., trop bruyant, accablant, d'autres personnes sont en colère);
- les adultes ne réagissent pas à leurs besoins ou à leurs émotions, ou sont incapables de le faire;
- ils ne connaissent pas d'autre façon de s'exprimer;
- ils font face à des défis sociaux (p. ex., se joindre à un jeu, partager, apprendre à prendre la tête et à suivre).

Dix suggestions pour aider votre enfant à bien se conduire

1. Ayez un domicile calme, détendu et sécuritaire, qui n'est pas encombré, mais qui offre des options pour le jeu.
2. Écoutez votre enfant et parlez-lui calmement.
3. Descendez au niveau de votre enfant pour jouer, et accordez-lui toute votre attention.
4. Ayez des attentes réalistes selon l'âge et les capacités de votre enfant et l'heure de la journée.
5. Conformez-vous à une routine prévisible. En cas de changement, avertissez votre enfant quelques minutes à l'avance. Prévoyez que lorsque vous changez sa routine, votre enfant pourrait y réagir. Préparez-vous les périodes délicates (p. ex., une collation ou une sieste avant d'aller faire des achats).
6. Remarquez le comportement de votre enfant et ce qui entraîne une mauvaise conduite. Remarquez tôt que votre enfant est bouleversé et réconfortez-le.
7. Évitez les situations qui entraînent une mauvaise conduite (p. ex., se dépêcher, manque d'attention, les laisser devenir affamés ou fatigués).
8. Ayez des limites claires et cohérentes et respectez-les. Mettez fin à la mauvaise conduite immédiatement et calmement.
9. Démontrez le comportement que vous voulez de la part de votre enfant. Le fait de frapper votre enfant ne l'empêchera pas de se conduire mal. C'est très dommageable.
10. Aidez votre enfant à mieux gérer une situation (p. ex., s'il saisit le jouet d'un autre enfant, aidez-le à apprendre à offrir un autre jouet à l'enfant ou à dire « Est-ce que je peux jouer? »).

Pour obtenir d'autres renseignements multilingues à l'intention des parents, rendez-vous à cmascanada.ca/cnc/parents



SUPPORTING CHILD CARE IN THE SETTLEMENT COMMUNITY / SOUTIEN DE LA GARDE DES ENFANTS DANS LA COMMUNAUTÉ DE RÈGLEMENT
Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada / Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada