



Les habiletés sociales de A à Z

Dire bonjour, partager, se faire des amis, tolérer des frustrations... Tout cela s'apprend et prend du temps! Comment aider votre enfant à développer ces précieuses habiletés sociales qui lui seront utiles toute sa vie? Nous vous avons préparé un abécédaire pour vous guider. A, B... C'est parti!

Attendre son tour

Bianca Pilote-Lavoie et Simon-Pierre Martel, les parents de Joséphine, 1 mois, Gaspard, 2 ans, et Constance, 4 ans, rappellent chaque jour à leurs deux grands qu'ils doivent attendre leur tour pour s'amuser avec un jouet ou pour monter dans une glissade, par exemple. C'est normal de devoir répéter, car c'est difficile pour un tout-petit d'attendre son tour et de respecter celui des autres. Simon-Pierre utilise les situations du quotidien pour aider ses enfants à comprendre le tour de rôle : « Quand on est en file à l'épicerie, je leur montre que je dois attendre mon tour parce qu'il y a des gens devant moi qui sont arrivés avant », dit-il. Bianca constate que les jeux de société sont également utiles. « Je fais souvent des jeux comme Serpents et échelles avec Constance où l'on joue à tour de rôle et ça l'aide, note la maman. Ma fille reprend maintenant son frère pour lui dire d'attendre son tour! »

Bonjour

Saluer les gens est un des premiers gestes qui permet d'entrer en relation avec les autres. Même quand un enfant ne parle pas, vous pouvez lui montrer comment dire « bonjour » et « au revoir » en faisant un signe de la main. La petite Ziah, 1 an, semble avoir compris le principe. « Quand on va au parc, Ziah observe les autres enfants, raconte Élisabeth Barakett, sa maman. Dès qu'ils la regardent, elle est toute contente de leur envoyer la main. » « Quand je vais la chercher à la garderie, je lui demande de saluer son éducatrice et ses amis avant de partir, ajoute Hacene Louni, son papa. Elle leur fait des bye bye avec la main. »

Confiance

Un tout-petit qui a confiance en lui a plus de facilité à s'affirmer et à prendre sa place dans un groupe. Une bonne façon de développer la confiance de votre enfant est de le laisser faire certaines choses par lui-même. C'est ce que fait Catherine Leduc, la maman d'Hubert, 3 ans. « J'évite de tout faire à sa place, même si ce n'est pas toujours facile, dit-elle. Quand je suis pressée, je trouve un compromis. Par exemple, il met une botte seul et je l'aide pour la deuxième. Hubert aime aussi m'aider à mettre la table et il est tout fier de casser des oeufs quand je cuisine. »

Danse du bacon

Comme plusieurs tout-petits, Hubert vit des frustrations quand il se fait dire non. « Cela déclenche souvent de grosses crises, rapporte Catherine, sa maman. Il crie, il pleure, il tape et ça ne donne rien de lui parler dans ces moments-là. » Vers 2 ans, et même jusqu'à 4 ans, un enfant a du mal à gérer ses émotions et à les exprimer de manière acceptable. Vous pouvez aider votre tout-petit en lui donnant de l'affection après sa crise et en parlant avec lui de ce qui s'est passé. Petit à petit, il apprendra à mettre

des mots sur ce qu'il ressent. Quand il est en colère, vous pouvez aussi l'inciter à souffler doucement sur son doigt, comme si c'était une chandelle imaginaire. Cela peut l'aider à se calmer et à mieux contrôler ses émotions.

Empathie



Faire preuve d'empathie, c'est-à-dire reconnaître les émotions des autres et pouvoir se mettre à leur place, cela s'apprend petit à petit. C'est ce que remarque Bianca avec ses deux plus grands : « Je ne pensais pas qu'à 2 ans, Gaspard s'intéresserait autant à sa petite soeur de 1 mois, s'étonne Bianca. Il est doux avec elle et il aime lui donner des becs. Ma grande de 4 ans se montre aussi sensible. Si le bébé pleure, elle m'avertit et elle veut le consoler. » Vous pouvez aider votre enfant à développer son empathie en étant chaleureux avec lui et sensible à ce qu'il vit. Cela l'aide à comprendre que certains mots et gestes peuvent blesser et que d'autres peuvent consoler.

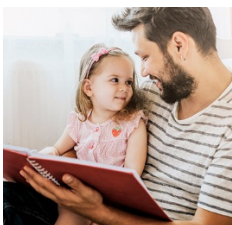
Famille

C'est avec vous, ses parents, de même qu'avec ses frères et soeurs que votre enfant socialise en premier. Il apprend notamment à demander les choses correctement, à partager, à attendre son tour et à régler de petites chicanes. Cet apprentissage se fait aussi avec les membres de votre entourage : grands-parents, tantes, oncles, cousins, amis, etc. En entretenant de bonnes relations avec d'autres personnes, vous encouragez votre enfant à s'ouvrir aux autres.

Groupe

La vie de groupe dans un milieu de garde favorise le développement des habiletés sociales. Une garderie, c'est comme une petite société : il y a beaucoup d'amis et souvent plus d'un adulte pour prendre soin de votre enfant. Être en lien avec beaucoup de monde lui apprend entre autres à suivre des règles, à exprimer ce qu'il veut, à attendre son tour et à être attentif aux autres. Catherine voit d'ailleurs que son petit Hubert devient plus habile socialement depuis qu'il fréquente un service de garde en milieu familial. « Il est plus autonome pour s'habiller seul et il partage mieux ses jouets avec les autres. »

Histoires



Saviez-vous que vous pouvez utiliser les livres pour aider votre tout-petit à reconnaître et à gérer ses émotions? Il suffit de parler avec lui des émotions que vivent les personnages d'une histoire. Vous pouvez lui demander : « Pourquoi la petite fille dans le livre a de la peine, selon toi? » « Et toi, qu'est-ce qui te fait du bien quand tu es triste? » D'autres livres sur des thèmes comme le partage et les chicanes sont aussi utiles pour apprendre à vivre avec les autres. D'ailleurs, votre enfant s'intéresse tôt aux livres, comme le constate Élisabeth avec sa fille de 1 an. « Ziah m'apporte elle-même les livres pour qu'on les regarde ensemble. Son histoire préférée se passe au parc. Elle aime regarder les images des enfants qui jouent ensemble. »

Intervenir

C'est difficile pour un enfant de suivre les règles, mais il est nécessaire d'intervenir pour l'aider à les respecter. Apprendre à suivre des consignes aide votre tout-petit à bien se comporter dans un groupe et à avoir de bonnes relations avec les autres. Pour l'aider, donnez-lui seulement quelques règles simples et adaptées à son âge et assurez-vous qu'il comprend bien vos consignes. Catherine, par exemple, se met à la hauteur de son fils de 3 ans et elle utilise des mots simples. « Je lui dis, par exemple, qu'il doit arrêter de sauter parce que ça fait trop de bruit pour les voisins d'en bas. » Vous pouvez aussi dire à votre enfant le comportement que vous attendez de lui. Par exemple : marcher doucement comme un chat. Soyez patient, car vous devrez répéter souvent les mêmes règles!

Jouer

Essayez de donner souvent l'occasion à votre enfant de jouer avec d'autres enfants. Vous pouvez l'amener au parc, participer avec lui à des activités dans un organisme dédié à la famille ou inviter un ami à la maison. En jouant avec d'autres enfants, votre tout-petit apprend à partager et à dire ce qu'il veut. Il apprend aussi à collaborer avec d'autres pour faire un casse-tête ou une construction de blocs, par exemple. Si vous voyez que votre enfant a du mal à demander les choses gentiment à un ami, à attendre son tour ou à prêter un jouet, vous pouvez rester près de lui et le guider.

Kangourou

Comme une maman kangourou, Élisabeth aime coller sa petite Ziah contre elle. « Je suis toujours en train de lui faire des câlins, je la berce et je lui dis que je l'aime. Je l'allaité encore, ce qui me donne aussi un contact privilégié avec elle », indique-t-elle. Répondre chaleureusement aux besoins de votre tout-petit et interagir tendrement avec lui sont de bons moyens de créer un lien d'attachement entre vous. Cette relation unique aide votre enfant à devenir habile socialement. Un tout-petit qui se sent aimé, en confiance et en sécurité est plus ouvert à aller vers les autres.

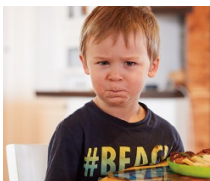
Langage

À mesure que votre tout-petit parle, il peut exprimer ses émotions avec des mots et dire plus clairement ce qu'il veut. Il a alors plus de facilité à se faire des amis et à vivre en groupe. Pour développer le langage de votre enfant, il est bon de lui parler beaucoup dès sa naissance. C'est ce que fait Hacene, le papa de Ziah. « Je lui parle en kabyle, ma langue maternelle, pour qu'elle s'habitue à cette langue. » Pendant que vous lui parlez, votre enfant développe aussi l'envie d'échanger avec vous. À mesure qu'il grandit, encouragez les efforts que votre enfant fait pour parler. Posez-lui des questions si vous ne comprenez pas bien ce qu'il dit. Vous pouvez aussi redire un mot qu'il a mal prononcé, en articulant bien. Il l'entendra ainsi de la bonne façon.

Montrer l'exemple

Votre enfant vous observe. Vous êtes un modèle pour lui dans tous ses apprentissages. Les habiletés sociales ne font pas exception. Lorsque votre tout-petit vous voit agir de manière positive avec les autres, vous lui donnez l'exemple. Et lorsque vous partagez avec votre enfant et que vous lui demandez des choses gentiment, cela l'encourage à en faire autant. Même quand il est bébé, vous voir sourire et être aimable avec les autres l'aide à entrer en relation avec les gens.

Nommer ses émotions



Depuis qu'Hubert a 2 ans, Catherine sort souvent un jeu de cartes des émotions. « Chaque carte montre un visage d'enfant avec une émotion différente, dit-elle. On s'amuse à imiter des émotions, comme être étonné, fâché, triste ou content. » La maman note que cela aide son fils à reconnaître ses émotions. « L'autre jour, il m'a dit "je n'aime pas quand tu parles fort, ça me fait de la peine." » Pour aider votre tout-petit à exprimer ses émotions, vous pouvez aussi mettre des mots sur ce qu'il vit. Dites par exemple : « Tu es fâché parce que tu ne veux pas prendre ton bain? Dis-le. Je suis fâché. » Quand un enfant peut parler de ce qu'il ressent, il utilise moins de gestes agressifs pour s'exprimer. Cela l'aide à se faire des amis.

Oser

C'est important d'oser laisser votre enfant s'amuser seul. Lorsqu'il peut jouer librement, il développe sa créativité et son autonomie. C'est ce que fait Simon-Pierre avec Constance, 4 ans, et Gaspard, 2 ans. « Quand on est dans la cour, je les laisse décider eux-mêmes de leurs jeux, dit-il. Par exemple, ma fille joue à faire semblant qu'elle va travailler. Mon garçon, lui, peut s'amuser longtemps juste avec une branche. » Oui, ses enfants se salissent. Et parfois, il y en a un qui se fait mal, par exemple en tombant en bas d'une marche. Ce n'est pas grave, pense le papa. Ces expériences leur apprennent à connaître leurs capacités et à devenir plus confiants.

Partager

Partager est une habileté essentielle qui permet de bien s'entendre avec les autres, mais c'est un défi pour les tout-petits. Il ne faut d'ailleurs pas vous attendre à ce que votre enfant partage facilement avant l'âge de 4 ans. Pour aider ses enfants, Bianca montre l'exemple. « Quand on mange, je leur fais remarquer si je partage mon assiette, mon pain ou ma pomme avec eux. » Vous pouvez aussi encourager votre enfant à partager en lui montrant la réaction positive des autres lorsqu'il prête un jouet. Vous pouvez dire, par exemple : « Regarde, ton frère est content parce que tu lui as prêté ton toutou! » Pensez aussi à le féliciter quand il partage.

Quand commencer?



Dès qu'il est bébé, vous pouvez montrer à votre enfant comment se comporter avec les gens en l'habituant à voir d'autres personnes. « Ziah voit chaque semaine ses grands-parents maternels, dit son père, Hacene. On invite souvent nos amis qui ont des enfants et on va au parc et au centre d'achats pour l'habituer à voir du monde. Elle regarde les gens, leur sourit et agite la main pour créer le contact. » Lorsqu'elle avait 10 mois, Ziah est aussi allée en Algérie rencontrer la famille d'Hacene. « J'étais content de voir qu'elle était à l'aise avec mes parents et mes frères, confie-t-il. Par exemple, ma mère la portait sur son dos dans un tissu, à la manière africaine, et Ziah adorait ça! »

Responsabilités

Confier de petites responsabilités à votre enfant est un bon moyen de lui montrer l'importance de s'entraider et de collaborer. Même s'il n'a que 2 ans, Gaspard fait souvent de petites tâches pour aider ses parents. « Par exemple, il va nous chercher une couche ou des lingettes pour sa petite soeur, rapporte Simon-Pierre, son papa. Parfois, il nourrit les chiens en versant des croquettes dans leur bol. Il est tout fier d'aider! » Quand votre enfant se sent bon, il devient plus confiant, ce qui l'amène à être plus à l'aise pour aller vers les autres.

Se faire des amis

À 1 an, Ziah est encore petite pour avoir des amis, mais elle apprend déjà à entrer en contact avec les autres et à socialiser. « Elle est très intéressée quand elle voit d'autres enfants, note Élisabeth, sa maman. S'ils s'approchent d'elle, Ziah veut les toucher et parfois elle met ses mains dans leurs yeux. Je lui montre alors qu'il faut être doux avec les autres. » Si votre enfant est plus grand, vous pouvez lui montrer comment s'approcher doucement d'enfants avec qui il veut jouer et comment leur dire bonjour en souriant. Encouragez-le aussi à faire des demandes simples, comme : « Veux-tu jouer avec moi? » ou « Veux-tu me prêter ton jouet, s'il te plaît? »

Timidité

Il peut être plus difficile pour un enfant timide d'entrer en contact avec les autres et de se faire des amis. Toutefois, vous pouvez aider votre enfant à être plus à l'aise avec les gens en le rassurant et en lui donnant confiance. Par exemple, avant de vous rendre chez des amis, préparer votre tout-petit en lui disant qui sera présent et comment se déroulera la soirée. Respecter son rythme en arrivant s'il se montre silencieux, mais féliciter ses efforts, par exemple s'il sourit aux invités et leur dit bonjour. Faire des jeux de rôle, comme jouer au restaurant, peut aussi aider. C'est une façon amusante de montrer à votre enfant des façons d'interagir avec les autres.

Utiles pour l'école



Les habiletés sociales que votre enfant acquiert lui seront utiles pour l'école. Pour le préparer à la maternelle, il est conseillé de l'habituer à jouer avec d'autres enfants et de favoriser son autonomie. Si votre tout-petit est capable de faire plusieurs choses seul, il ne sera pas toujours en train d'attendre après son enseignante. Il sera plus confiant et fier de lui. De plus, un enfant qui est capable de respecter son tour et celui des autres a, en général, plus de facilité à suivre des règles. Il vit moins de frustrations et il est ainsi plus disponible pour apprendre.

Visite

Recevoir de la visite est une belle occasion d'apprendre à votre tout-petit comment se comporter avec les autres. Vous pouvez, par exemple, l'encourager à venir accueillir les invités comme le fait Bianca avec ses enfants. « Je demande à Gaspard et Constance de venir saluer les gens quand ils arrivent, indique la maman. Ensuite, je leur demande de montrer leur chambre et leurs jouets aux autres enfants. Ce n'est pas long qu'ils se mettent à jouer ensemble! »

Wow!

Voilà un mot que Catherine utilise souvent avec son fils Hubert quand il se comporte bien ou qu'il réussit à faire une tâche seul. « Par exemple, je lui dis "bravo" parce qu'il a mis son pantalon tout seul ou je lui fais un clin d'oeil parce qu'il m'a écoutée quand je lui ai demandé de parler moins fort, dit la maman. Je n'hésite jamais à souligner ses bons coups. » Féliciter votre enfant, encourager ses efforts et souligner ses réussites sont des gestes qui comptent beaucoup pour l'aider à avoir confiance en lui et lui apprendre à s'affirmer.

X et Y (fille et garçon)

Y a-t-il une différence dans la façon dont les filles et les garçons développent leurs habiletés sociales ? D'une manière générale, il semble que les filles parlent plus facilement de leurs émotions que les

garçons. Cela peut s'expliquer par le fait qu'elles parlent généralement un peu plus tôt que les garçons et que les parents ont tendance à parler davantage avec leurs filles. En ce qui concerne des habiletés comme le partage, la coopération et l'empathie, il y aurait peu de différences entre les sexes, selon une étude québécoise.

Zen

Apprendre à rester calme et à contrôler ses émotions, c'est aussi une façon pour les parents d'améliorer leurs habiletés sociales! Avoir de jeunes enfants, c'est demandant et c'est normal de se sentir parfois à bout. « Quand le bébé ne dort pas et que les deux plus grands étirent l'heure du coucher, je trouve ça difficile, avoue Simon-Pierre. Mais, au lieu de lever le ton, je m'éloigne des enfants en changeant de pièce et je laisse ma conjointe prendre le relais. » Il s'agit d'un bon truc à adopter, car en plus de se calmer, Simon-Pierre montre ainsi à ses enfants qu'il y a des façons saines de gérer sa colère.

Liens et ressources utiles

À retenir

Votre enfant a besoin de votre aide pour développer ses habiletés sociales et cela commence dès sa naissance.

Dire bonjour, partager, collaborer, gérer ses émotions et faire des demandes correctement sont des habiletés sociales que votre enfant doit développer pour bien s'entendre avec les autres.

Le langage, la confiance en soi et l'autonomie aident votre tout-petit à devenir plus habile socialement.

RESSOURCES

Livres pour les parents

J'ai tout essayé ! Opposition, pleurs et crises de rage : traverser la période de 1 à 5 ans, I. Filliozat, Marabout, 2013, 252 p.

Le développement de l'enfant au quotidien, de 0 à 6 ans, F. Ferland, Montréal, Éditions du CHU Sainte-Justine, 2018, 264 p.

Livres pour les enfants

Collection Zut de Flûte, C. Chabot, Éditions Dominique et compagnie, 2010, 32 p.

Collection Entre amis, R. Greening, Éditions Scholastic, 2018, 24 p.

Jouons avec les émotions: cartes psychopédagogiques pour comprendre et mieux vivre les émotions, N. Berghella, Éditions Midi trente, 2011, 27 cartes

La couleur des émotions, A. Llenas, Éditions Quatre fleuves, 2017, 22 p.

Mini Loup vit un tourbillon d'émotions, S. Bourque, Éditions Midi trente, 2017, 48 p.