

Favoriser un bon comportement

Dans les toilettes pour hommes à l'aéroport d'Amsterdam, il y a une mouche gravée dans les urinoirs en porcelaine, à l'endroit précis dans la cuvette où l'eau emportera le tout. Les concepteurs ont trouvé un moyen de minimiser les éclaboussures et de réduire les coûts de nettoyage de 80 % en profitant d'une tendance apparemment naturelle de vouloir viser. Il s'agit de l'ergonomie : l'étude du comportement normal et l'adaptation du milieu et de la routine aux « facteurs humains ». Le but est d'encourager les gens à faire ce que vous voulez qu'ils fassent. Les parents peuvent appliquer les mêmes principes pour aider leurs enfants à adopter un bon comportement.

Le milieu

Voici quelques exemples des façons de disposer les équipements et le mobilier afin de favoriser des comportements acceptables chez les enfants. Inspirez-vous de ces idées pour trouver ce qui fonctionnera chez vous. Autant que possible, faites participer vos enfants aux changements. Vous pouvez transformer plusieurs de ces activités en projets de bricolage qui seront amusants à partager en famille. S'ils ont aidé à les fabriquer, il est plus probable que vos enfants prêteront attention aux nouveaux signaux qui leur communiquent vos attentes.

- Fournissez des tablettes à leur hauteur pour ranger les jouets et les livres. Assurez-vous que les crochets pour suspendre les vêtements, les sacs d'école et les débarbouillettes sont faciles d'accès.
- Si les enfants trouvent le rangement difficile, il est possible qu'il y ait trop de jouets sortis en même temps. Rangez-en une partie pour une certaine période et faites-en une rotation à tous les mois.
- Si vous vous attendez à ce que les enfants rangent leurs souliers et leurs bottes près de la porte, tracez-en le contour sur du papier, découpez les formes et collez-les par terre, en guise de signal concret de vos attentes.
- Vous pouvez aider les enfants à rester loin des choses que vous ne voulez pas qu'ils touchent (comme la poubelle ou l'écuille du chien). Mettez du ruban adhésif par terre de façon à former un carré autour de l'objet interdit. Les tout-petits ont de la difficulté à contrôler leurs impulsions; la ligne sur le plancher sert de rappel visuel de s'arrêter et de penser avant d'agir. De la même façon, du ruban adhésif sur le plancher entre les chambres peut rappeler une règle comme : « Le jus reste dans la cuisine; il ne traverse pas la ligne. »

- Les organisateurs des groupes de jeu savent qu'un espace vide au milieu d'une longue salle semble crier : « Courez ici ! » Si la règle est « Marchez ! », communiquez le message en disposant l'équipement et les meubles de façon à découper l'espace.

La routine

Les heures du coucher, des repas, des siestes et du départ matinal se passent mieux quand on les encadre au moyen d'une routine régulière. Les enfants se sentent plus en sécurité et suivent plus facilement les règles quand les choses se déroulent dans le même ordre à tous les jours. Voici quelques suggestions pour établir des routines.

- Pour les adultes, les routines sont structurées par l'horloge, mais les jeunes enfants ont besoin d'autres indices qu'ils sont en mesure de comprendre. Faites jouer de la musique ou chantez une chanson pour annoncer un changement d'activité. Si la chanson commence par « C'est le temps de ranger... », terminez-la par « lavons les mains, c'est l'heure du goûter ! » Cela permet aux enfants de s'orienter vers la prochaine étape de la routine.
- Vous pouvez créer un rappel visuel de la routine. Faites une affiche avec vos enfants, en découpant des images d'une brosse à dents, d'une débarbouillette et du savon, des pyjamas, d'un lit, d'un livre et d'un cœur pour illustrer une caresse et un baiser de bonne nuit.
- Allouez beaucoup de temps pour compléter la routine. Quand les enfants se sentent bousculés, ils deviennent plus anxieux et il leur est plus difficile de maintenir un bon comportement.
- Adaptez la routine aux besoins de vos enfants : donnez leur à manger avant qu'ils n'aient trop faim, couchez-les avant qu'ils n'aient trop sommeil. N'oubliez pas de prévoir à tous les jours une bonne période de jeu actif, dehors si possible.
- Les enfants sont motivés par un désir naturel de jouer, alors cherchez des façons d'incorporer des jeux dans votre routine.

Moins de tracas, plus de plaisir

Quand vous organisez votre milieu et votre routine en fonction des « facteurs humains », la vie de famille sera plus harmonieuse. Vos enfants apprendront plus facilement à se contrôler et vous passerez plus de temps sur les aspects plaisants de votre rôle de parent.

par Betsy Mann