



Capsule pédagogique

Quand discipline rime avec ESTIME!

Pour vivre en harmonie avec les enfants, il est primordial d'établir avec eux un lien d'attachement et de confiance. Les adultes qui entourent l'enfant doivent également tenter de favoriser le développement de leur estime par des attitudes aidantes et des interventions positives.

Voici un bref résumé de la méthode ESTIME qui a été présentée par Madame Brigitte Langevin lors d'une formation qui a eu lieu au mois de septembre dernier. Dans cette capsule, vous trouverez une description de cette méthode qui vous aidera sans doute à intervenir dans les situations difficiles.

De plus, vous y découvrirez différents outils qui vous permettront de garder votre calme, pour parvenir à aider réellement les enfants dans diverses situations.

Nous avons pensé ressortir les grandes lignes de cette formation, car nous sommes persuadées que plusieurs éléments concrets pourront être appliqués dans votre quotidien!

Bonne lecture!

Andrée et Nathalie
Agentes de soutien pédagogique



La discipline efficace

C'est un réflexe d'intervenir en punissant les enfants, mais ce n'est pas toujours la bonne façon d'agir. L'adulte doit intervenir en pensant à la conséquence que son intervention peut avoir sur l'estime de soi de l'enfant.

La réparation

Quand l'enfant pose un geste inacceptable, l'adulte doit l'amener à réparer son geste par une action qui demande un certain investissement de sa part pour réparer le tort causé à l'autre.

L'enfant peut lui-même être impliqué dans la réparation en choisissant quel geste il va poser pour réparer le tort qu'il a lui-même causé. L'éducatrice peut constituer avec les enfants une banque de gestes réparateurs selon leurs suggestions.

- * Parfois le geste réparateur peut ne pas avoir un lien direct avec le geste posé, mais ce geste va apporter quelque chose de bien à l'enfant. **En réparant le tort causé à l'autre, l'enfant répare aussi son estime de soi.**

L'enfant va souvent tester les limites de l'adulte en prenant du temps à réparer son geste. L'adulte doit tenir bon et ne pas lâcher, car l'enfant va comprendre que l'adulte va jusqu'au bout de ses interventions.

L'éducatrice peut également expliquer aux parents sa façon d'intervenir et l'importance des gestes réparateurs afin que ceux-ci soient en mesure d'appliquer cette méthode à la maison.

Les trois étapes de la méthode ESTIME

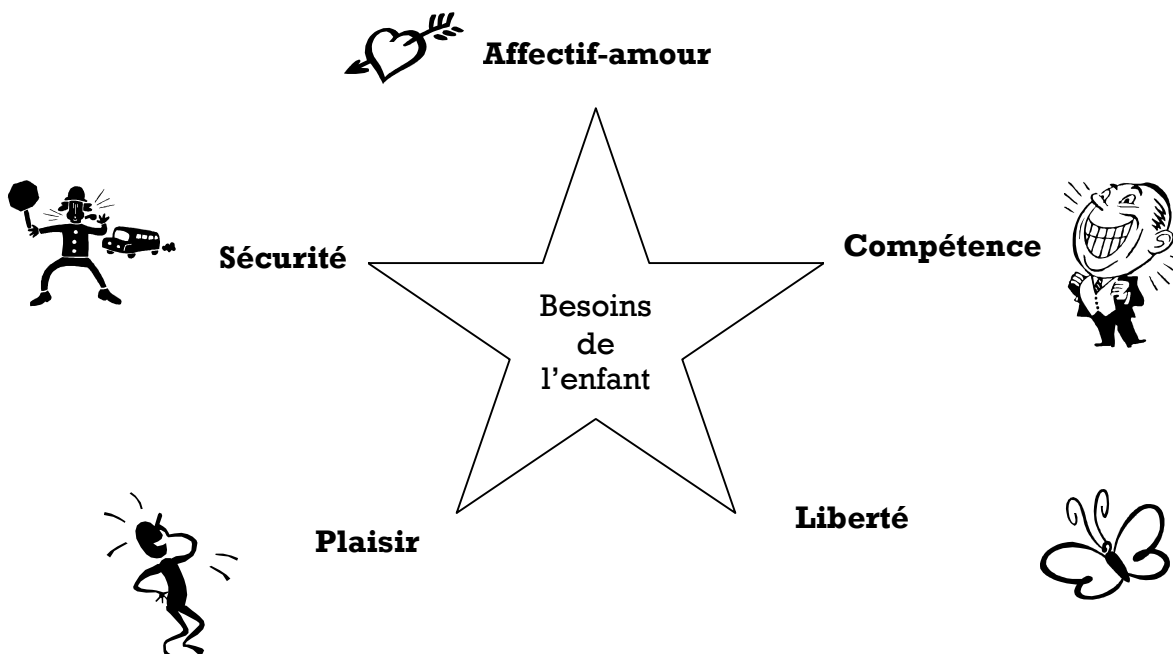
1^e étape : Donner envie de collaborer :

Être sensible et mettre des mots ce que les enfants vivent.
Mettre des mots sur les besoins, les désirs, les émotions.

- * Pour que l'amour soit utile, il faut le découper en mots pour dire à l'enfant que l'on comprend comment il se sent, ce dont il a besoin, ce qu'il aimerait. De cette façon, on permet à l'enfant de nommer ce qu'il ressent.

Exemple : Je sais que tu es déçu, je sais que tu passerais ta journée dehors, mais maintenant il faut entrer pour le dîner.

- * Répondre aux besoins de l'enfant



- * L'adulte doit rassurer de répondre à tous les besoins de l'enfant. Quand les besoins sont comblés, on a moins de discipline à faire.

Besoin Amour- Attention- Appartenance

3 pré-réquis pour l'appartenance :

- 1) Adulte qui exige le respect et demande un geste réparateur à l'enfant lorsqu'il y a un manque de respect.
- 2) Avoir du plaisir ensemble.
- 3) Partage des tâches.



- * Prendre le temps d'accueillir chaleureusement chaque enfant - toucher l'enfant, le regarder.
 - * Contact visuel, être à sa hauteur.
 - * Remercier l'enfant pour la belle journée.
 - * Faire sentir à l'enfant qu'il a une place bien à lui.
 - * Geste au quotidien, être disponible.
 - * Avoir des photos de l'enfant et de sa famille dans le service de garde.
 - ☆ L'adulte doit répondre aux besoins de façon régulière et positive.
 - ☆ Dire à l'enfant ce qu'on apprécie chez lui, prendre un temps d'arrêt **aux 15 minutes** pour les 0-5 ans lui donner de **l'attention positive** en lui disant de belles paroles, s'arrêter pour voir le beau et le bon. Ex. : Merci de rester assis sur ta chaise, c'est très agréable.
 - ☆ Pour les plus vieux temps d'arrêt **aux 30 minutes** lui donner de **l'attention positive** en lui disant de belles paroles ex : je suis contente que tu sois avec moi, c'est agréable de vous voir jouer ensemble.
 - ☆ Combler le besoin d'attention, le complimenter.
 - ☆ S'occuper de l'enfant de façon régulière et positive.
- ⇒ Un enfant qui a un besoin d'attention intense aime mieux avoir de l'attention négative que pas du tout.
- ⇒ Les comportements désagréables sont souvent payants pour l'enfant, car il réussit à avoir de l'attention même si elle est négative. L'enfant qui fait une crise recherche l'attention de façon négative. Avez-vous déjà vu un enfant faire une crise sans spectateur?



Besoin de pouvoir et compétence

- * Donner des petites responsabilités à l'enfant pour créer le sentiment de compétence. Lui demander de nous aider dans une tâche.
- * Donner des petits défis à l'enfant - Concours de vitesse face à lui-même
Ex. : Aujourd'hui, tu dois essayer de t'habiller encore plus vite qu'hier.
- * Faire nommer à l'enfant une chose dont il est fier aujourd'hui. Dire à l'enfant : Tu dois être fier de toi! Parler des forces de l'enfant.

Certains enfants peuvent devenir dépendants de la phrase « Je suis fier de toi ». Lorsque l'adulte dit plutôt à l'enfant : « **Je suis fier de toi, toi, tu dois être fier de toi** » l'enfant peut alors nommer sa propre fierté et fait les choses pour lui au lieu de les faire pour l'adulte.

- * Faire des activités dans laquelle il ressort avec une nouvelle compétence
ex. : le casse-tête est une activité qui a un effet sur le sentiment de compétence de l'enfant.
- * Afficher les réalisations des enfants.
- * Faire un livre dans lequel on recueille les bricolages, les dessins de l'enfant.

Besoin de liberté



- * Ignorer certains comportements.
- * Permettre à l'enfant de faire des choix : sa place, ses jeux, ses activités.
- * Lui donner des choix ex. : pour l'habillement.
- * Mettre le matériel à la hauteur des enfants pour qu'ils aient accès sans avoir à le demander.
- * Lui permet de s'exprimer

Besoin de plaisir

- * Rires et joies à tous les jours.
- * S'accorder au moins dix minutes de plaisir par jour avec les enfants : rire, musique, danser, sauter, etc.
- * Éliminer les éléments dérangeants ex. : télévision, téléphone.



- * Demander à l'enfant qu'est-ce qui le fait rire.
- * Laisser aller son fou, utiliser l'humour.
- * Rendre les moments de routines et de transitions agréables : chansons, jeux, photos de la famille de l'enfant.
- * Organiser des activités spéciales.

Besoin de sécurité (physique et psychologique)



- * Avoir des valeurs et des règles claires.
- * Établir une routine (en images).
- * Si l'adulte donne une consigne, agir en fonction de celle-ci si l'enfant ne respecte pas la consigne.
- * Avertir l'enfant du changement d'activité. ex : bientôt on va faire...

Ex. : dans 2 minutes nous allons ranger pour aller dîner.

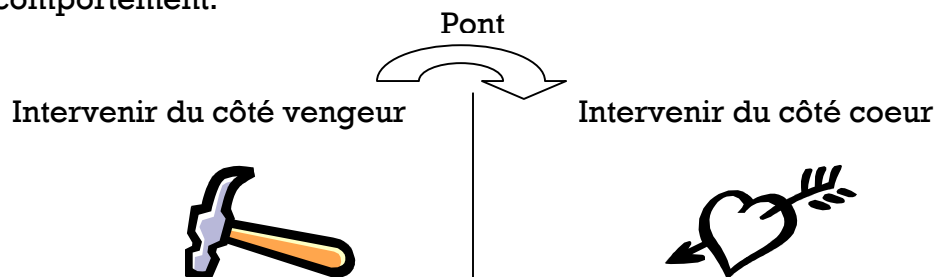
⇒ L'adulte doit s'assurer de répondre à tous ses besoins. Dans la planification de vos journées, vous pouvez donc porter une attention particulière pour vous assurer de répondre à chacun d'entre eux. Si l'adulte fait tout ça, il devrait voir des enfants heureux et rayonnants.

2^e étape Responsabiliser l'enfant :

- * Donner des conséquences logiques et demander à l'enfant de réparer son geste lorsqu'il fait quelque chose d'inacceptable.

3^e étape Intervenir avec cœur :

- * Prendre le temps de se calmer avant d'intervenir et se donner du temps pour annoncer les conséquences à l'enfant. Exemple : Je vais me calmer avant de te dire quelle sera la conséquence à ton comportement.



Il faut que l'adulte prenne le temps de se calmer et de traverser le pont pour intervenir du côté cœur, car les résultats sont plus positifs et efficaces. L'adulte touche au cœur de l'enfant.

- * L'adulte doit essayer d'intervenir avec cœur dans toutes les situations même si cela demande des efforts. C'est humain de réagir spontanément à un geste posé, mais il faut apprendre à intervenir avec cœur. Quand l'enfant sent que l'adulte le respecte, il devient reconnaissant et son estime de soi augmente.

Intervenir avec sensibilité :

- * Travailler sur les besoins affectifs de l'enfant-besoin d'amour et d'attention. Valoriser l'enfant, lui donner des choix à son niveau.
- * Exemple : Je n'accepte pas que tu fasses mal aux amis, tu dois réparer ton geste et tu dois me faire du bien.
- * L'adulte qui veut apprendre aux enfants à être bons et aidants doit lui-même être un modèle et être bon et aidant.

Le manque de respect envers l'adulte :

- * L'enfant qui manque de respect envers l'adulte devra réparer son geste en disant 3 mots gentils.

Une discipline positive



1. Répondre aux besoins (étoile)
2. Mettre des limites (STOP)
3. Traverser le pont entre le côté vengeance ou côté cœur

⇒ Un des besoins qui est le moins comblé est le **besoin de sécurité - Les STOPS**. L'adulte doit mettre des limites claires et solides et intervenir à chaque fois que la limite est dépassée. Lorsqu'on met de nouveaux stops, il faut avertir les enfants.

La différence entre la punition et la réparation :

La réparation aide l'enfant à développer une bonne estime de soi alors que la punition répétitive nuit au développement de son estime.

Plus on bâtit tôt l'estime de soi, plus les fondations sont solides.

- * Quand ça va mal avec un enfant, il faut se demander quelle partie il manque à son étoile (ses besoins).

Quoi faire si l'enfant refuse de réparer son geste?



- * Prendre du temps et **donner à l'enfant le temps** de réparer son geste. Par exemple : prend le temps qu'il faut pour réparer ton geste, tu pourras revenir aux activités lorsque tu auras décidé de réparer ton geste.
- * Être déterminée : être constant et **exiger de l'enfant qu'il répare son geste**. L'adulte qui exige que l'enfant répare son geste l'aide à se sentir bon et à devenir de plus en plus bon.
- * Laisser le choix à l'enfant du geste qu'il veut faire pour réparer le tort qu'il a causé.

Vous avez tort, que faire ?

- * Si l'adulte a causé du tort, il doit lui aussi réparer son tort, car il est un **modèle pour l'enfant**. L'adulte peut dire à l'enfant qu'il s'est trompé et lui dire aussi que c'est humain de faire des erreurs.

Le retrait est-ce efficace?

- * Comment vous sentiriez-vous si vous deviez être en retrait? Est-ce que cela vous donnerait envie de collaborer?
- * Le retrait ne doit pas être utilisé de façon systématique, **mais plutôt pour donner à l'enfant le temps de se réorganiser, de se calmer**. L'enfant peut aussi lui-même décider de se retirer volontairement pour se calmer.

Vous pouvez par exemple aménager un coin plumes dans votre service de garde, un coin où l'enfant peut s'asseoir et souffler sur des plumes accrochées au plafond pour se calmer.

- * **Favoriser l'entraide**. L'éducatrice peut aussi demander le support du groupe pour aider l'enfant à changer de comportement. Exemple : qu'est-ce qu'on pourrait faire pour aider l'ami à se calmer?
- * Plus l'enfant est retiré à répétition plus il comprend qu'il est méchant. Le retrait doit donc être utilisé avec soin.

L'enfant qui a été puni à la garderie doit-il l'être aussi à la maison?



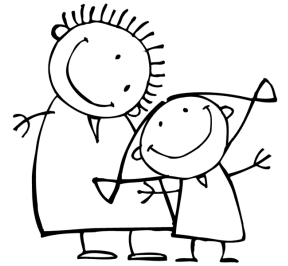
- * Bien sûr que non ! L'éducatrice a déjà géré le comportement et réglé avec l'enfant ce qui s'est passé.
- * **Comment le parent peut aider son enfant?**

Le parent doit appliquer des règles claires à la maison pour que l'enfant apprenne à se comporter de façon acceptable. Le parent qui inculque le respect à la maison aidera son enfant à avoir du respect à la garderie.

- * Pour renforcer et préserver l'estime de soi, le parent peut demander à l'enfant, à la fin de la journée, de nommer trois choses qui se sont bien passées.

Comment donner le goût de collaborer aux parents?

- * Créer un lien, parler du positif pour que le parent soit ouvert.
- * Être sensible.
- * Parler avec cœur.
- * Reconnaître les compétences de parent ex : vous êtes courageux pour faire ce que vous faites, seul avec deux enfants.
- * Lui dire que vous comprenez sa situation.
- * Dire du positif de l'enfant - En nommant le positif concernant leurs enfants par la suite cela devient plus facile de parler des points à travailler.
- * Donner au parent autant que je lui en demande.



La punition corporelle

- * De toute évidence, la punition corporelle a un effet très négatif sur l'estime de soi de l'enfant. L'enfant qui reçoit une punition corporelle comprend qu'il n'a pas assez de valeur pour que l'adulte le protège.
- * L'enfant n'aura sans doute pas envie de collaborer s'il reçoit une punition corporelle. L'enfant se questionne : on m'aime et on me fait mal?
- * L'adulte doit apprendre à se calmer et se trouver des moyens pour traverser le pont.

Il n'écoute pas

- * Répétitions : Quand l'adulte répète, il récompense l'enfant, car l'enfant se dit pourquoi écouter la première fois si cela va être répété.
- * Pour que l'enfant écoute nos **demandes**, il faut que celles-ci soient **brèves, concrètes et positives**. **S'approcher de l'enfant, le regarder, le toucher.**
- * Formuler des demandes claires, **dire à l'enfant ce que vous voulez, de façon positive**. **Exemple : Je m'attends à ce que tu restes assis, je sais que tu es capable.**

À éviter

- * Répétitions à la chaîne : répéter toujours la même consigne sans agir.
- * Sois gentil : **l'adulte doit plutôt préciser à l'enfant ce qu'il attend de lui de façon précise.**



Demander

- * Dire à l'enfant ce que vous attendez de lui : vous démontrez alors à l'enfant que vous savez qu'il est capable de le faire. Cela augmente l'estime de soi.
- * Préciser à l'enfant à quel moment il doit le faire.

Lorsque l'enfant vit des difficultés doit-on en parler?

- * Il est important de parler des difficultés vécues, mais l'adulte doit le faire sans jugement pour préserver l'estime de soi.
- * Lorsque l'éducatrice parle aux parents, elle doit le faire en terme de besoin. Par exemple : votre enfant a besoin d'apprendre à rester assis. Comment pouvons-nous aider votre enfant à rester assis?
- * L'adulte doit aider l'enfant à apprendre à faire les choses de façon acceptable. Notre rôle est de l'aider à trouver une stratégie de réussite.
- * Quand un comportement désagréable se répète, cela signifie que l'enfant gagne quelque chose à faire ce comportement. (ex. : gagne de l'attention)

Les récompenses

- * Il y a un certain danger de créer une dépendance, de marchandage, de compétition face aux récompenses.



L'adulte peut remplacer les récompenses matérielles par :

- Faire vivre de la fierté à l'enfant : demander à l'enfant s'il est fier de lui.
- Lui faire plaisir : lui accorder un privilège : je suis tellement fier de toi, aimerais-tu que l'on fasse telle activité.
- Lui offrir une activité, lui accorder du temps de qualité.

Les compliments

- * La meilleure façon de valoriser l'enfant est de partir de ce que j'observe concrètement et de ce que je sens. Exemple : Je suis fière de toi, tu as réussi à mettre ton manteau tout seul.
- * L'adulte doit éviter les jugements au sens large. Par exemple : tu es méchant, tu n'es pas gentil.
- * Au lieu de dire à l'enfant, il est beau ton dessin, l'adulte peut dire : « J'aime le vert de ton arbre ou les fleurs de toutes les couleurs ». L'enfant ne peut donc pas défaire le compliment qui lui est fait.

Doit-on dire non aux enfants ?

Oui pour 3 raisons

- * Dans la société il y a des limites
- * L'adulte est un modèle quand il dit non
- * L'adulte peut remplacer le non par un oui conditionnel
Ex : « Oui tu pourras aller jouer quand tu auras fini telle chose ».
- * Remplacer les non par des STOPS :
Si l'enfant grimpe sur une chaise lui dire stop et l'aider à descendre



Éviter les questions qui amène un non :

Au lieu de dire, viens-tu t'habiller? Dire à l'enfant tu commence par le pantalon ou les bas.

LA MÉTHODE ESTIME

- * S'applique à toutes situations.
- * Utilise des moyens positifs.
- * Apprend à réfléchir, choisir et assumer les conséquences de ses choix.
- * Favorise l'autonomie, l'auto-discipline et le développement de l'estime de soi.

Est-ce que je peux ignorer?

- est-ce que le comportement est dangereux
- a t'il a un impact sur le groupe
- dans le futur est-ce qu'il aura un impact

Suis-je un modèle?

- * L'adulte doit être un modèle pour l'enfant et faire ce qu'il lui demande. Être respectueux pour avoir du respect.

Toujours combler les besoins

- * Répondre à tous les besoins de l'enfant (étoile).

Intervenir avec coeur

- * Demander à l'enfant qu'il répare son geste.

Mots, sentiments, désirs, besoins

- * Mettre des mots sur ce que l'enfant vit. Exemple : comment te sens-tu?

Enseigner en questionnant

- * Pourquoi penses-tu que je te demande ça, as-tu des idées, comment tu vas t'y prendre la prochaine fois.

