



Techniques de résolution de problème destinées à accroître le bien-être socio-affectif des enfants et leur résilience

Les jeunes enfants ont besoin de soutien pour acquérir les compétences et les capacités qui les aideront à résoudre des problèmes, à composer avec les conflits et à se remettre des déceptions. Ce sont là des aptitudes fondamentales qui aident l'enfant à bâtir son estime de soi et à se sentir compétent et qui contribuent à son bien-être social et affectif.

Lorsque les enfants sont en relation avec des adultes sensibles à leurs besoins et qui donnent l'exemple d'une approche calme et souple face aux défis de la vie, ils apprennent comment surmonter leurs propres frustrations et revers.

Capacités d'une importance capitale pour la résilience

La recherche montre qu'il y a plusieurs capacités d'une importance capitale qui nous aident à développer la résilience.

- **Avoir la maîtrise de nos émotions** : demeurer calme dans les situations stressantes de façon à pouvoir exprimer nos sentiments d'une façon positive plutôt qu'empirer la situation.
- **Contrôler nos impulsions** : réfléchir avant d'agir et trouver des façons d'attendre même si nous voulons quelque chose tout de suite.
- **Analyser la cause des problèmes** : découvrir la « racine » du problème.
- **Avoir de l'empathie pour autrui** : comprendre comment on se sent « dans les souliers » des autres.
- **Avoir une attitude optimiste « réaliste »** : voir la situation « telle qu'elle est » tout en maintenant une perspective positive et en faisant tout ce qu'on peut pour tirer le meilleur parti de la situation.
- **Croire en notre compétence** : avoir confiance en notre capacité d'affronter les problèmes de la vie et de retomber sur nos pieds.

- **Créer des liens** : demander de l'aide au besoin, offrir d'aider les autres et saisir les occasions qui se présentent.

Conseils pour aider les enfants à développer la résilience

- *Parler « tout haut » lorsqu'on fait face aux défis quotidiens.* « Je n'arrive pas à enlever le couvercle du pot de colle. C'est vraiment frustrant! Je vais prendre de grandes respirations et essayer à nouveau. Voilà! J'ai réussi. Parfois, il vaut mieux se calmer un peu quand on est dans le pétrin. »
- *Présenter un point de vue différent.* Simon soupire et remet les ciseaux sur la table. « Je suis tellement stupide. Je ne peux rien couper. » Sa mère répond gentiment : « Tu n'es pas stupide. Beaucoup d'enfants ont de la difficulté à utiliser des ciseaux au début. Il te faut simplement un peu de pratique. Tu te souviens quand tu étais si fier de toi quand t'es exercé à botter le ballon de soccer! »
- *Aider les enfants à voir que bien des déceptions et des revers sont temporaires et qu'ils ne gâcheront pas nécessairement toute leur journée.* Par exemple, lorsqu'un enfant dit : « Je ne peux jamais jouer avec Kalem. Toute ma journée est gâchée », sachez reconnaître ses sentiments puis aidez-le gentiment à mettre les choses en perspective. « Tu voulais beaucoup jouer avec Kalem. C'est décevant parce que tu as eu tellement de plaisir avec lui ce matin. Allons voir si on peut trouver une autre activité amusante. »
- *Encourager les enfants à parler fréquemment de leur journée.* Certains enfants ont l'habitude de commencer par parler seulement des choses négatives qui leur sont arrivées. Sachez reconnaître les sentiments de l'enfant au sujet des

moments difficiles de sa journée, puis encouragez-le à regarder les aspects positifs. En trouvant ces bons moments, les enfants développent un optimisme réaliste.

- *Donner amplement d'occasions aux enfants d'examiner la cause du problème, leurs sentiments en réaction au problème et ce qu'ils peuvent faire dans une telle situation.* Au départ, aidez-les à cerner le problème et à réfléchir à des solutions possibles. « Il y a un problème parce que vous voulez tous les deux jouer avec le même jouet. Alors vous vous sentez pas mal frustrés. Essayons de trouver des idées pour résoudre le problème. »
- *Prendre du recul.* Une fois que vous avez donné aux enfants l'encadrement nécessaire pour résoudre les problèmes, il est important de les laisser mettre à l'essai leurs solutions et en constater les résultats par eux-mêmes.
- *Donner l'exemple en montrant que l'erreur fait tout simplement partie du processus d'apprentissage.* Aidez-les à persévérer dans leurs efforts de résolution de problèmes en leur montrant que ça prend souvent du temps et de l'effort pour trouver des solutions qui fonctionnent.
- *Encourager les enfants à adopter une attitude du type « je peux le faire » en leur donnant une rétroaction précise et exacte qui décrit leur effort et leurs réalisations;* p. ex. : « Vous avez décidé de jouer à tour de rôle avec le camion de pompier. C'est une bonne solution. Maintenant, vous êtes tous les deux de bonne humeur. »

Le site www.reachinginreachingout.com fournit des renseignements complémentaires, en anglais seulement, sur la façon de promouvoir la résilience chez les enfants.