

# Comment aider mon enfant à développer son autodétermination ?

P.0.8



ÉLÈVE

ENSEIGNANT

**PARENT**

DIRECTION D'ÉCOLE

PERSONNEL DES SERVICES COMPLÉMENTAIRES

AUTRES INTERVENANTS SCOLAIRES

Afin que votre enfant puisse jouer un rôle actif dans l'élaboration de son plan d'intervention, il importe de développer son autodétermination. Voici quelques suggestions d'activités pour développer des comportements autodéterminés chez votre enfant.

Composantes	Activités
<b>Conscience et connaissance de soi</b>	Proposez à l'enfant différentes activités à la maison ou à l'extérieur de la maison afin qu'il puisse explorer ses goûts et ses intérêts.
	Soulignez à l'enfant ses forces et ses qualités personnelles.
	Discutez avec l'enfant afin de l'aider à mieux se connaître.
	Expliquez à l'enfant ses difficultés ou ses diagnostics le cas échéant.
<b>Choix Prise de décision</b>	Reconnaissez les défis qu'il a à relever en raison de ses difficultés.
	Permettez à votre enfant de faire des choix ou de prendre des décisions comme : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quels vêtements porter à l'école?</li> <li>• Quels aliments prendre pour son dîner?</li> <li>• Quelles activités parascolaires réaliser?</li> </ul>
<b>Résolution de problème</b>	Discutez avec votre enfant sur les façons de résoudre les situations problématiques pour lui, par exemple : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comment résoudre un conflit avec un camarade de classe, un ami ou un membre de la famille?</li> <li>• Quoi faire quand il y a des devoirs à effectuer, mais qu'un ami l'invite à faire une activité?</li> <li>• Comment résoudre une situation qui le rend malheureux?</li> </ul>
	Agissez comme médiateur lors de conflits sur lesquels les enfants n'arrivent pas à s'entendre.
	Mettez en place un conseil de famille hebdomadaire pour faire le point sur la vie familiale. Ce conseil peut comporter trois phases : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les félicitations ;</li> <li>• Les mises au point « critiques » pour résoudre des problèmes rencontrés dans la vie familiale et pour prévenir les conflits ;</li> <li>• Les suggestions pour agrémenter la vie familiale.</li> </ul>
<b>Établissement et atteinte d'objectifs</b>	Modelez ces comportements en : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Affichant votre emploi du temps de la journée et en cochant au fur et à mesure les tâches réalisées ;</li> <li>• Discutant de vos plans pour atteindre vos objectifs (comment préparer efficacement le repas? comment faire le potager? etc.) ;</li> <li>• Impliquant votre enfant dans la planification des activités familiales (soirée, anniversaire, vacances, etc.).</li> </ul>
<b>Autorégulation</b>	Incitez l'enfant à reconnaître les signaux liés aux différentes émotions et les facteurs qui déclenchent ces émotions.
	Proposez à l'enfant différents moyens de se calmer lorsqu'il devient frustré (ex. : balle antistress, mandala, retrait dans sa chambre, etc.).

Composantes	Activités
<b>Autorégulation (suite)</b>	Amenez l'enfant à prendre conscience de ses propres comportements lors de situations problématiques ou non et des conséquences de ses comportements.
	Aidez l'enfant à accepter les frustrations inévitables de la vie.
	Incitez l'enfant à exprimer verbalement les émotions qu'il vit.
	Modelez ces différents comportements lorsque l'occasion se présente.
<b>Autoreprésentation</b>	Encouragez l'enfant à prendre la parole afin de défendre ses idées.
	Incitez l'enfant à organiser des activités familiales ou à suggérer des idées pour agrémenter la vie familiale.
	Lors de conflits familiaux, encouragez l'enfant à défendre son point de vue en l'écoutant jusqu'au bout.
<b>Efficacité personnelle</b>	Assurez-vous que les défis lancés à l'enfant ou que les objectifs à atteindre sont réalistes par rapport à ses capacités.
	Affirmez à l'enfant que vous croyez qu'il a les capacités de relever ces défis.
	Incitez l'enfant à utiliser les stratégies qu'il a apprises à l'école pour réaliser ses travaux scolaires.
	Lorsque l'enfant rencontre un problème, évitez de lui dire quoi faire ou de lui donner les réponses, mais interrogez-le plutôt pour qu'il trouve ses propres solutions.
<b>Attentes d'efficacité</b>	Encouragez votre enfant lorsqu'il rencontre une difficulté en lui rappelant d'autres situations semblables qu'il a réussi à surmonter.
	Établissez avec votre enfant des attentes réalistes.
	Misez davantage sur l'effort et sur la persévérance plutôt que sur les résultats obtenus.
<b>Locus de contrôle interne</b>	Lorsque l'enfant rencontre un succès, faites-lui prendre conscience que les actions positives qu'il a entreprises y ont contribué.