

Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Guider votre enfant sur la voie de la réussite sociale

En tant que parent, il semblerait que vous ne cessiez de vous inquiéter: Votre enfant mange-t-il suffisamment? Fait-il de l'exercice? A-t-il de bonnes notes à l'école? Et, surtout, est-il heureux?
De plus en plus de parents se préoccupent aussi du bien-être social et émotionnel de leur enfant. Voici donc quelques stratégies reconnues qui soulageront votre anxiété et contribueront à assurer sa réussite sociale.

Aidez-le à établir des liens

Les amitiés sont un excellent moyen d'aider l'enfant à s'adapter. Les études montrent que de solides liens d'amitié contribuent à améliorer l'attitude de l'enfant à l'égard de l'école, ce qui a pour effet de réduire les problèmes de comportement et de favoriser de meilleurs résultats scolaires. Ces interactions avec ses amis permettent à l'enfant d'acquérir d'importantes compétences sociales telles que la coopération, l'art de communiquer, le contrôle des émotions, l'empathie et la résolution de conflit. Assurez-vous qu'il a non seulement des amis, mais aussi des amitiés saines et réciproquement bénéfiques, car celles-ci pourraient un jour jouer un rôle dans sa réussite sociale. En plus d'encourager des amitiés solides:

Invitez votre enfant à amener ses amis à la maison. L'appui et l'intérêt que vous manifestez à l'égard de ses amis et camarades inciteront l'enfant à tisser des liens d'amitié, et il se sentira à l'aise d'amener ses copains à la maison. Vous aurez ainsi l'occasion idéale de savoir qui votre enfant fréquente et de quelle façon il interagit avec ses amis. Cette relation est-elle saine? Est-il exploité par ses amis? Ont-ils chacun une influence positive réciproque? Ce sont des aspects qu'il est important de connaître, car ils illustrent avec précision le développement social de votre enfant.

Apprenez à connaître les parents de ses amis. Soyez vous-même un modèle d'interaction positive. Les liens que vous tissez avec les parents des amis de votre enfant démontrent votre appui et contribuent à renforcer les liens entre leur enfant et le vôtre. Vous montrez aussi à l'enfant comment il doit se comporter, entre autres, se présenter lui-même à d'autres enfants ou gérer les désaccords, ce qui l'aidera à acquérir la confiance en soi et entretenir des interactions positives.
Parlez ensemble de ses amis. Encouragez votre enfant à vous parler de ses amis, à vous raconter des histoires intéressantes ou drôles, et faites de même avec lui. Une discussion franche et ouverte, en plus de vous rapprocher de l'enfant, l'aide à comprendre que les amis sont précieux et doivent être respectés.

Inculquez à votre enfant des compétences sociales

L'enfant a du respect pour ses parents. Vous êtes les premiers à lui enseigner des choses, alors, soyez conscient de la façon dont vous gérez les situations sociales. Plus vous l'inciterez à interagir socialement en donnant vous-mêmes l'exemple, plus l'enfant apprendra rapidement ce qui est acceptable ou non. Voici des suggestions à votre intention. Si vous les suivez, votre enfant pourrait acquérir l'entregent qui le rendra très à l'aise en société avant même que vous en soyez conscient.

Parlez des interactions sociales positives et de l'inclusion. Habituellement, l'enfant apprend grâce aux règles et à la répétition. Tous les jours, passez en revue les principes de l'interaction sociale et faites participer votre enfant à cet exercice afin de vérifier ce qu'il a retenu. Commencer par les règles de base telles que « partager », « être doux » et « parler gentiment », car elles définissent un comportement

positif. Évidemment, des règles peuvent s'ajouter et être modifiées lorsque l'enfant grandit afin de répondre à une nouvelle dynamique, à de nouveaux problèmes et à de nouveaux comportements.

En plus de l'encourager à mémoriser les principes de l'interaction sociale, incitez l'enfant à vous donner spontanément des exemples de circonstances où il a vraiment bien mis ces règles en pratique. Le fait de citer une règle accompagnée d'un exemple réel aidera l'enfant à l'assimiler jusqu'à ce qu'elle devienne un réflexe naturel.

Enseignez-lui des stratégies de résolution de conflit. Peu importe le nombre de règles qu'il a en mémoire, l'enfant comme l'adulte aura des désaccords; cependant, la façon de les résoudre sera des plus importantes. L'enfant nous regarde agir; nous avons donc l'occasion de lui montrer comment s'y prendre pour bien résoudre une dispute. Si vous êtes aux prises avec une situation qui s'envenime, assurez-vous de donner l'exemple : parlez d'une voix ferme, sans hausser le ton, et exprimez votre point de vue de façon constructive.

Parlez de vos émotions et des raisons pour lesquelles vous les éprouvez. Si l'enfant peut associer une expression faciale à une émotion, il apprend l'empathie. Lorsque ces émotions sont soulevées par un conflit, il est aussi mieux en mesure de les comprendre et d'acquérir les outils (expression verbale, empathie et gestion de la colère) qui lui permettront de résoudre la situation sans crise majeure.

Donnez-lui des occasions de mettre vos conseils en pratique. S'il est bon de parler de compétences sociales, n'oubliez pas que l'enfant apprendra beaucoup plus en les utilisant. Amenez l'enfant au parc ou faites-le participer à des activités parascolaires. Ces environnements encouragent la pratique des compétences sociales – qu'il s'agisse de se présenter, de parler à son tour, de partager ou de résoudre un conflit. Surveillez votre enfant à distance, regardez-le agir, et expliquez-lui plus tard les points que, selon vous, il pourrait améliorer. Offrez des commentaires positifs, sinon l'enfant pourrait cesser de socialiser ou ne pas se sentir à l'aise avec ses copains.

Si un enfant plus jeune éprouve de la difficulté à s'adapter à l'école, des activités avec un nouveau groupe d'enfants partageant des intérêts similaires pourraient l'aider à développer de nouvelles relations plus positives avec ses camarades et stimuler sa confiance.

Offrez-lui des livres qui appuient vos discussions à ce sujet. Des livres qui renforcent ces leçons peuvent servir à raconter des histoires au moment d'aller au lit et la répétition aidera l'enfant à mémoriser l'information.

Renforcez son estime de soi

Chez un jeune enfant, l'estime de soi est fondée sur sa perception de ce que ses parents et les adultes importants dans sa vie pensent de lui. S'il se sent aimé, en sécurité, à l'aise et accepté par ces adultes, l'estime de soi suivra habituellement.

Au fur et à mesure qu'il vieillit, l'opinion de ses amis prend de l'importance – bien qu'une base familiale solide soit aussi très importante. Aidez votre enfant à se sentir accepté et heureux en tout temps :

Gardez les lignes de communication ouvertes. Encouragez l'enfant à vous parler des problèmes qu'il pourrait rencontrer avec ses camarades. C'est à ce moment-là qu'il devient nécessaire de connaître ses amis. Ne soyez pas surpris si un préadolescent ou un adolescent cesse de vous parler de ses copains en vieillissant. Posez des questions précises au sujet de ses amis ou de ce qui a pu se passer dans la journée. Au lieu de dire « As-tu passé une belle journée? », demandez-lui « Comment s'est passée la partie de soccer après l'école? » ou « Comment Alex va-t-il ces jours-ci? » Sa réponse vous renseignera énormément sur ses relations avec ses amis.

Incitez-le à participer à des activités qui l'intéressent. L'enfant qui participe à des activités uniques dans la dynamique familiale aura une plus grande confiance en soi. Encouragez-le à participer à des activités qu'il aime et parlez-en avec lui en le conduisant à l'école ou au cours du souper. S'il peut

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

montrer quelque chose à un adulte, il en ressentira autant de fierté que de satisfaction. De plus, ces activités le mettent en contact avec des enfants partageant des centres d'intérêt similaires, ce qui diversifie et élargit son cercle social.

Manifestez du respect à son égard. Si vous ne respectez pas votre enfant, il ne se respectera pas lui-même et ne respectera pas les autres, donnant ainsi naissance à un cercle vicieux négatif qui aura des répercussions sur lui tout au long de sa vie. Montrez votre respect en prêtant attention à ce que vous dit votre enfant, en gérant les conflits de façon constructive et en lui démontrant que vous prenez au sérieux ce qu'il vous dit et que son opinion est importante pour vous.

Demandez conseil. Que faire si, malgré vos efforts, votre enfant semble malheureux et éprouve de la difficulté à s'adapter? Ne vous affolez pas! Demandez à un enseignant, à un conseiller d'orientation ou à un autre professionnel de vous aider.

Chaque enfant est différent et a besoin d'être traité comme un être unique. Même si vous aviez un grand nombre d'amis quand vous étiez jeune, votre enfant pourrait préférer n'avoir qu'un ou deux amis. Admettez et acceptez les différences que présente votre enfant et souvenez-vous qu'en matière d'amis, ce n'est pas la quantité, mais la qualité qui compte. Pour aider votre enfant à développer de bonnes relations à la maison, à l'école et plus tard, assurez-lui un environnement sûr et confortable où l'amitié pourra s'épanouir, surveillez ses interactions sociales avec soin et maintenez le dialogue.
décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.