

\*\*\*LE CONTENU DE CETTE VIDÉO A ÉTÉ RETROUVÉ DU LIVRE "**THE WHOLE-BRAIN CHILD: 12 REVOLUTIONARY STRATEGIES TO NURTURE YOUR CHILD'S DEVELOPING MIND, SURVIVE EVERYDAY PARENTING STRUGGLES, AND HELP YOUR FAMILY THRIVE**" PAR DANIEL J.SIEGEL AND TINA PAYNE BRYSON

Si vous avez des questions comme:

1. Pourquoi mon enfant s'enfuit-il dans la rue, refuse-t-il de faire une activité préférée, frappe-t-il soudainement son frère ou ses amis, refuse-t-il de manger son repas préféré et fait-il tous les autres comportements inattendus, hors de l'ordinaire ?

J'espère que cette vidéo sera utile pour vous. Mon objectif est d'aider à mettre la lumière sur les stratégies parentales tout en gardant à l'esprit « le cerveau de l'enfant ». À la fin de cette vidéo, j'espère que vous repartirez avec une meilleure compréhension de ce qui peut se passer dans le cerveau de votre enfant, de la façon dont cela affecte ses actions et des outils pratiques que vous pouvez utiliser pour aider votre enfant à survivre pendant cette période.

Depuis le début de COVID, j'ai entendu des parents à l'école, des amis de la famille et des voisins de la communauté à quel point ils sont confus avec les nouveaux comportements de leur enfant. Bien sûr, ils établissent des liens entre ces comportements et l'enseignement à domicile, l'éloignement physique, le manque de socialisation avec les amis, la solitude, l'ennui, la peur de tomber malade, etc. Tout cela est très possible avec de nombreuses autres raisons que nous ne connaissons peut-être même pas.

Voici un fait: l'expérience change la structure physique de notre cerveau. Les neurones de notre cerveau s'activent et se déclenchent ensemble et développent de nouvelles connexions. Et avec le temps, ils permettent la transformation et la croissance du cerveau. Que l'expérience soit agréable ou stressante, l'intégration de différentes parties du cerveau peut aider le cerveau à travailler harmonieusement et à faire beaucoup plus. Lorsqu'il y a intégration du cerveau gauche et du cerveau droit, les enfants peuvent utiliser leurs ressources mentales au maximum de ses capacités.

Pendant la pandémie de COVID, les enfants sont exposés à de nouvelles situations stressantes, ce qui les amène à accéder rapidement au côté droit de leur cerveau, où ils éprouvent des sensations corporelles et des émotions brutes. Pendant cette période, il est très difficile pour les enfants d'accéder au côté gauche de leur cerveau, où ils peuvent utiliser leur logique et leur langage pour expliquer la raison de ses émotions et comportements. De plus, il est important de noter que les enfants n'ont pas constamment accès à leur cerveau à l'étage, il serait donc irréaliste de s'attendre à ce qu'ils soient rationnels, prennent de bonnes décisions, réfléchissent avant d'agir et soient empathiques, toutes les choses que le cerveau à l'étage aide les développer.

Par conséquent, nos enfants ont besoin des conseils de leurs parents pour calmer d'abord le côté droit de leur cerveau, puis pour accéder au côté gauche de leur cerveau afin qu'ils puissent comprendre les situations stressantes et faire face.

Alors, que pouvons-nous faire en tant que parents pendant ces moments de stress ?

Voici quelques stratégies qui pourraient vous intéresser :

**1. Raconter des histoires pour calmer les grandes émotions** : la narration a un effet positif significatif sur les enfants, la façon dont ils traitent les informations et établissent des liens avec leur logique et leurs émotions. Par exemple, votre fille refuse de sortir parce qu'elle a peur des gens qui portent des masques. Vous pourriez l'aider à se rappeler le moment où elle a eu peur d'un étranger avec un masque à l'extérieur et lui expliquer comment elle s'est sentie, pourquoi et comment cette personne porte un masque. Vous pouvez répéter l'histoire, utiliser des visuels et / ou un jeu de rôle pour qu'elle l'entende encore et encore et commence à la comprendre. Il est également important de noter que le cerveau des enfants à l'étage continue de se développer jusqu'à un âge avancé. Il est donc essentiel que vous répétiez la même histoire jusqu'à ce que vous puissiez dire qu'elle n'a plus besoin d'accéder rapidement au côté droit de son cerveau. Elle est capable de comprendre la situation et de répondre calmement aux autres portant des masques autour d'elle.

**2. CONNECTER ET REDIRIGER** : Les enfants n'ont pas accès à leur cerveau à l'étage en permanence, il est donc irréaliste de s'attendre à ce qu'ils soient rationnels, prennent de bonnes décisions, réfléchissent avant d'agir et soient empathiques. Ce sont toutes les choses que le cerveau à l'étage les aide à développer.

Il y a une différence entre une crise à l'étage et en bas. Une fois que vous aurez prêté attention aux comportements de votre enfant, vous comprendrez mieux ce qui a déclenché la crise. Était-ce le fait que l'enfant était émotionnellement confus parce qu'il ne comprenait pas les changements qui se produisent dans son environnement, et n'a donc pas eu la chance de jouer avec ses amis dans le parc ? Une fois qu'il était temps de partir, ils se sont sentis frustrés et ont fait une crise de colère ? Ou était-ce que l'enfant jouait autant que les autres avec le ballon mais ne voulait pas le lâcher pour que ses amis puissent jouer avec lui aussi ? Et a-t-il continué à vous regarder tout en pleurant pour voir votre réaction? Comme vous le voyez, il y a une différence entre ces deux crises de colère. Il est nécessaire de répondre de manière encourageante et réconfortante lorsque votre enfant a perdu la raison neurologique à ce moment-là. Vous devez vous connecter et rediriger. Il n'y a aucun sens à parler de conséquences parce qu'il n'est pas en mesure d'accéder à cette partie de son cerveau pour le moment car cette partie du cerveau a besoin d'écouter et de raisonner. Tout d'abord, le cerveau en bas doit se calmer.

**3. BOUGER LE CORPS POUR ÉVITER DE PERDRE L'ESPRIT** : Lorsque vous remarquez que votre enfant s'enfuit dans la rue après lui avoir demandé de faire ses devoirs, vous pouvez voir que le cerveau droit de votre enfant répond à cette demande. La recherche montre que le mouvement corporel affecte directement la chimie du cerveau. Il aide les enfants à accéder à leur cerveau supérieur et à retrouver l'équilibre en bougeant leur corps. La course à pied peut en fait aider l'enfant à se sentir mieux, car il est submergé par le cerveau en bas qui intimide le cerveau en haut pour le soumettre à ce moment-là. Lorsqu'il amène son corps dans la conversation, il est capable de calmer ses émotions, d'avoir accès au cerveau à l'étage où il peut maintenant lancer

une tâche. Je recommande fortement d'aller faire du vélo, marcher, courir ou toute autre activité physique préférée avec votre enfant lorsque vous le remarquez bouleversé par une tâche. De cette façon, vous pouvez les aider à s'ouvrir et à raisonner.

**4. LAISSEZ LES NUAGES D'ÉMOTIONS ROLEMENT EN : ENSEIGNANT QUE LES SENTIMENTS VIENNENT ET PARTENT** : Votre enfant montre de grandes émotions. Une fois que vous commencez à les réconforter et à voir qu'ils se calment lentement, vous pouvez essayer de les aider à comprendre que les émotions vont et viennent, tout comme le temps. Il serait étrange de ne pas répondre à la pluie, mais il serait également étrange de supposer que la pluie ne s'arrêtera jamais. Aidez votre enfant à comprendre que ses émotions se poursuivront. Au fur et à mesure que les enfants comprendront que les émotions vont et viennent, ils seront plus susceptibles de ne pas rester bloqués sur ces grandes émotions (le côté droit de leur cerveau) et d'accéder à leur logique (le côté gauche de leur cerveau rapidement) afin qu'il y ait une intégration harmonieuse de les deux parties du cerveau pour aider l'enfant à se sentir calme et prêt à continuer le reste de sa journée.

**5. AUGMENTEZ LE FACTEUR AMUSANT DE LA FAMILLE EN FAISANT UN POINT POUR PROFITER DES uns DES AUTRES** : La parentalité n'a pas à vous sentir comme si vous discipliniez constamment votre enfant. En fait, la discipline signifie enseigner à ne pas punir. Ainsi, un objectif en tant que parent serait d'essayer de transformer un conflit en un moment de prospérité en faisant ensemble quelque chose de créatif ensemble. Dans cet esprit, lorsque vous passez un agréable moment avec vos enfants, vous augmentez les niveaux de dopamine dans leur cerveau, ce qui les motive à recommencer. La dopamine est le produit chimique de la récompense dans le cerveau. Le jeu et le plaisir sont gratifiants pour les enfants. Par conséquent, les expériences positives augmentent le lien et les relations sociales.

J'espère que ces stratégies vous seront utiles. Veuillez me faire savoir si vous avez des questions ou de commentaires.

Vous pouvez me joindre à : Bengisu.gonul@rsb.qc.ca

Crée par Bengisu Gonul  
L'ergothérapeute  
ÉCOLE REACH