

CHAPITRE 2: LA PSYCHOLOGIE

Les Instructeurs doivent être au courant de certaines considérations psychologiques liées au développement de l'enfant, dont:

1. Différences entre l'enseignement chez les enfants et les adultes.
2. Établir un environnement discipliné lorsqu'on travaille avec des enfants.
3. Construire le sentiment d'estime de soi chez l'enfant.

1. DIFFÉRENCES ENTRE L'ENSEIGNEMENT CHEZ LES ENFANTS ET LES ADULTES

Les adultes et les enfants réagissent différemment aux styles de communication. Voici quelques éléments à considérer:

CONSIDÉRATIONS	ADULTES	ENFANTS
CAPACITÉ D'ATTENTION	Les adultes ont une capacité d'attention plus grande, les instructions peuvent être plus longues.	Les enfants ont une capacité d'attention plus courte, les instructions doivent être brèves (moins de une minute). Ils doivent être en action rapidement.
MODES D'APPRENTISSAGE	Les adultes apprennent de façon verbale, visuelle et kinesthésique. Il faut utiliser ces 3 modes en leur présence.	Les enfants apprennent aussi de façon verbale, visuelle et sensitive. Cependant, il faut utiliser des mots-clé pour simplifier les explications.
NIVEAU DE COMPRÉHENSION	Les adultes ont une meilleure compréhension des concepts abstraits.	Les enfants ne comprennent pas toujours certains concepts abstraits mais ils comprennent rapidement les analogies telles que: "C'est comme lancer une balle", ou "soulever la raquette comme dans un ascenseur."
DISCIPLINE	Les adultes sont habitués d'observer certaines normes sociales. En général, ils écoutent et se concentrent pour apprendre. Ils choisissent de suivre des cours de façon volontaire (ce qui n'est pas toujours le cas chez les enfants).	On doit imposer une discipline et des limites aux enfants: Les Instructeurs doivent leur faire comprendre ce qu'ils veulent en ce qui a trait à l'écoute, au ramassage des balles, etc. Les enfants doivent savoir comment bien agir en groupe. L'attitude de l'instructeur est très importante car elle influence celle des enfants. L'instructeur doit être un très bon exemple à suivre.

2. ÉTABLIR UN ENVIRONNEMENT DISCIPLINÉ AVEC LES ENFANTS

Introduction

L'instructeur doit établir une discipline afin de créer un environnement sécuritaire, amusant et favorisant l'apprentissage. Ceci est possible lorsque l'instructeur est un exemple **à suivre** et qu'il est **proactif** dans l'établissement de ses règles.

Quelles sont les qualités pour devenir un modèle à suivre?

Si vous voulez que les enfants vous regardent comme un modèle, traitez-les avec respect. Ceci se remarque de différentes façons:

- écoutez-les, démontrez de l'intérêt lorsqu'ils vous parlent.
- parlez-leur de manière amicale, sans sarcasme.
- montrez que vous avez à cœur leur amélioration. - soyez flexible et sensible face à leurs différences.
- démontrez de l'enthousiasme pour le sport et tous ses aspects. - établissez tout de suite des règles de façon proactive, et faites-les respecter équitablement (ex., on ne privilégie pas les meilleurs joueurs).
- remerciez les enfants lorsqu'ils ramassent les balles, et encouragez leurs efforts.

Pourquoi est-il important d'être proactif quand on établie des règles?

En étant proactif (en anticipant les problèmes communs de discipline), vous prenez des mesures pour prévenir les problèmes. Faites connaître vos attentes quant au comportement souhaité, ainsi que les conséquences reliées à l'infraction des règles établies.

Quels sont les règlements de base que l'instructeur peut établir?

1. Lorsque l'instructeur parle, tout le monde écoute en le regardant dans les yeux. (En groupe, on demande aux élèves de garder leur raquette contre leur poitrine afin d'éviter de la balancer et de frapper des balles).
2. Tous les participants doivent se soutenir, se respecter l'un et l'autre (on fait référence surtout aux enfants qui taquent les autres).
3. Tous les participants doivent ramasser les balles rapidement.

Pourquoi l'instructeur doit-il affronter adéquatement les problèmes de comportement?

Une bonne discipline est non seulement reliée au plaisir que l'instructeur et ses élèves auront durant les leçons, mais cela met aussi en relief la façon dont le sport est représenté dans la vie. Les habiletés sportives sont également celles de la vie, et ce qui est appris dans un contexte sportif s'apparente souvent aux expériences rencontrées à l'extérieur du sport. Les leçons apprises grâce à l'instructeur peuvent aider un enfant à changer son attitude positivement et à trouver des solutions à ses problèmes.

N'oubliez pas qu'il arrive souvent aux enfants de considérer leur Instructeur comme une des personnes les plus importantes dans leur vie - c'est une bonne opportunité de promouvoir un changement positif de l'attitude. Utilisez votre influence pour développer chez les enfants non seulement des qualités athlétiques mais aussi humaines (écoute, soutien des autres, discipline, respect des autres, fournir des efforts, etc.).

Comment l'instructeur doit-il se comporter face à des problèmes d'attitude?

Voici quelques recommandations à suivre:

1. Ayez un plan. Par exemple, si l'élève ne se comporte pas bien:
 - 1) Demandez-lui d'arrêter ce qu'il fait et informez-le de ce qu'il est supposé faire.
 - 2) La prochaine fois qu'il ne se comporte pas bien, ou s'il persiste, demandez-lui s'il sait ce qu'il fait. Si non, dites-lui et demandez-lui d'arrêter.
 - 3) La prochaine fois, demandez-lui de prendre un repos.
 - 4) Ensuite, si les essais ci-hauts échouent, expulser l'élève pour le reste de la journée. Parlez à ses parents pour pouvoir arriver à solutionner le problème.
2. Restez calme en tout temps. Ne perdez jamais les pédales. Utilisez un ton amical.
3. Ne critiquez pas les élèves devant les autres élèves. Prenez l'enfant à part et rappelez-lui vos attentes et les conséquences de certains comportements.
4. Quand un enfant enfreint un règlement, n'attaquez pas son caractère (ça blesse l'estime de soi). Concentrez-vous sur son comportement. Par exemple, quand on lui demande à plus d'une reprise de ramasser les balles et qu'il ne la fait pas, ne dites pas: "Es-tu stupide? Je t'ai demandé à deux reprises de ramasser les balles!" Essayez plutôt: *"Je t'ai demandé deux fois de ramasser les balles. Plus c'est fait rapidement, plus on peut passer rapidement à un autre exercice"*.
5. Utilisez des mots-clefs afin de capter leur attention. Par exemple, "Yeux" (pour attirer leur attention), "Allez!" (pour les faire bouger), "Tout le monde ici!" (pour former un groupe).
6. Si vous êtes forcé d'expulser un enfant pour la journée, soyez certain d'entrer en contact avec ses parents afin de les informer sur ce qui s'est passé et afin de leur demander de l'aide. De plus, laissez-leur savoir que si le comportement en question perdure, leur enfant va devoir se retirer du programme. Vous devez également informer les responsables du programme, i.e., pro en chef, gérant, chef du département récréatif, etc.

Quels sont les problèmes spécifiques qui risquent de se produire?

- 1) L'égoïste ou l'enfant "gâté":

Ces enfants enfreignent souvent les règles et placent leurs propres besoins bien avant ceux des autres. Ces enfants demandent beaucoup d'attention, ils doivent savoir qu'ils n'obtiendront pas de traitement particulier et que les règles s'appliquent tout autant à eux. Ils doivent apprendre qu'ils seront récompensés que s'ils ont une bonne attitude.

2) L'enfant qui se comporte comme s'il n'avait pas envie d'être là:

Il est utopique de penser que chacun des enfants désirent apprendre à jouer au tennis. Peut-être que certains viennent par obligation. Les enfants résistent souvent au fait d'être obligés et/ou ils peuvent paraître ennuyés ou distraits. Ces enfants peuvent même tenter (directement ou indirectement) de saboter la leçon.

Des études démontrent qu'avant l'âge de 11 ans, les enfants ont besoin d'être stimulés car l'engagement, comme élément de motivation, n'arrive qu'à un âge plus avancé. C'est pour cette raison que les enfants doivent avoir beaucoup de plaisir. Contrairement à l'approche traditionnelle d'apprentissage où les exercices étaient plutôt statiques, les élèves apprennent, bougent et compétitionnent, ce qui rend les exercices très amusants.

Si après quelques cours l'élève manque toujours d'enthousiasme, vous pouvez parler aux parents s'il y a des problèmes de comportement, ou donnez-vous le défi de "*brasser*" l'enfant en l'impliquant beaucoup.

3) L'enfant qui ne se sent pas à sa place dans le groupe:

Parce qu'ils ont une faible estime d'eux-mêmes, certains élèves ne sont pas à l'aise dans un groupe. Un manque d'estime de soi est souvent lié à un manque de réussite dans le passé. Les enfants au prise avec une faible estime de soi, se sentent incapables et ils se fixent des buts inatteignables; ils doivent comprendre que leurs efforts, indépendamment de leurs résultats, seront récompensés. Créez un environnement positif où on valorise les élèves qui « *font du mieux qu'ils peuvent!* ». Les Instructeurs qui sont habitués à récompenser les élèves selon les résultats obtenus, peuvent avoir de la difficulté avec ce système, ex.: celui qui met le plus grand nombre de service dans le carré, ou, celui qui court le plus vite, etc. L'ironie c'est que la majorité des exercices récompensent les élèves selon les résultats (un gagnant, plusieurs perdants), ce qui mine le développement de la confiance.

4) L'enfant qui n'observe pas les règles de l'instructeur:

Certains enfants ne suivront pas les instructions. ils ne ramassent pas les balles; ils n'écoutent pas quand l'instructeur parle; ils ne se regroupent pas rapidement; ils sont toujours en retard. Lorsqu'une de ces situations se produit, rappelez à l'élève qu'un bon comportement sera récompensé. Vous devez être ferme et conséquent dans vos propos. Si vous n'êtes pas conséquent dans l'attribution de récompenses pour les bons comportements et que vous ignorez les attitudes non-désirées, l'élève va vouloir mettre à l'épreuve vos limites de tolérance. Utilisez des mots-clés pour avoir leur attention. Par exemple, "Balles" (pour ceux qui ne ramassent pas les balles) ou "Yeux" (pour ceux qui ne vous regardent pas).

Résumé

Développer un environnement discipliné est l'élément-clé au succès d'un programme. Un tel environnement est sécuritaire, favorise l'apprentissage, et est plaisant. Traitez les élèves avec respect; soyez proactif dans l'établissement des règles et des conséquences; faites face adéquatement aux problèmes de comportement.

3. CONSTRUIRE LE SENTIMENT D'ESTIME DE SOI

Qu'est-ce que l'estime de soi?

De façon simple, l'estime de soi est le sentiment que l'on a face à soi-même. L'estime de soi est liée à la confiance en soi. Pour chacun de nous, notre niveau d'estime de soi reflète nos propres expériences personnelles.

Pourquoi l'estime de soi est-il si importante?

Les gens avec une bonne estime de soi ont une vision positive d'eux-mêmes et connaissent leurs forces. Ils sont conscients de leurs faiblesses et travaillent afin de les améliorer. Ceux avec une faible estime de soi ont des pensées négatives à leur endroit. Ils peuvent se sentir incompetent, inefficace, inutile et obtiennent peu de satisfaction dans ce qu'ils font. Leur manque de confiance en soi crée un cercle vicieux : une contre performance entraîne une baisse d'effort. Améliorer l'estime de soi à travers le tennis aide les enfants à développer leur amour pour ce sport.

Quelle est la responsabilité de l'instructeur ?

Promouvoir l'estime de soi chez vos élèves est probablement votre tâche la plus importante. Les actions qui diminuent le sentiment d'estime de soi sont inacceptables. Des recherches démontrent qu'il existe certains principes de base à suivre par l'instructeur pour développer l'estime de soi chez les athlètes, dont:

Quels sont les éléments pour développer l'estime de soi?

- **Utilisez le renforcement:** Il est important de **louanger** les performances actuelles et **d'encourager** les performances à venir. Soyez généreux lorsque vous renforcez les comportements désirés. Vous pouvez combiner un encouragement avec une description spécifique d'une habileté à acquérir, ex., *"C'était bien...tu as gardé les yeux sur la balle"*. Tentez d'encourager tous les petits gestes que vous constatez car chaque rétroaction positive influence le sentiment d'estime de soi chez l'athlète.

Utilisez un renforcement continu tant que l'habileté n'est pas acquise (lorsqu'en diminuant la fréquence des renforcements, le niveau de motivation reste tout de même élevé). Vous devez donner du renforcement tout de suite après l'exécution de l'habileté. Récompensez toujours les efforts. Les athlètes doivent savoir que leurs efforts sont plus importants que leurs résultats.

Utilisez une approche positive face aux erreurs. Les élèves apprennent par leurs erreurs pour ensuite améliorer leur performance. Cette approche aide à maintenir une motivation positive au lieu d'avoir peur de faire des erreurs. Donnez des encouragements et, s'il y a lieu, corrigez de manière positive. Pour la correction, utilisez l'approche "sandwich" en plaçant un point d'enseignement (ex.: « *N'oublie pas d'accompagner après avoir frappé la balle* »), entre un compliment (ex.: « *Tu as gardé les yeux sur la balle* ») et un commentaire positif final (ex.: « *Ton jeu de jambes est excellent* »).

Soyez réaliste: Développer des attentes réalistes basées sur les habiletés de chacun. Renforcez constamment les accomplissements. Ça permet aux athlètes de se sentir bien même avant d'avoir maîtrisé l'habileté.

Récompensez les efforts: N'oubliez pas qu'un des outils privilégiés que vous possédez pour développer l'estime de soi est la parole. Décrivez à l'aide de mots les comportements que vous observez, de façon à donner une rétroaction juste **sans juger** l'individu. Évitez d'utiliser des étiquettes (ex.: "paresseux", "lent") et récompensez l'effort même si le résultat n'est pas concluant. De cette façon, les élèves se sentiront bien même lorsque vous les corrigez. Par exemple, vous pouvez dire: « *Bel effort pour te rendre à la balle !* » « *La prochaine fois essaie de réagir plus rapidement et tu vas l'avoir!* » Votre approbation aide à former le comportement; les jeunes athlètes seront motivés à vous plaire. En les aidants à avoir une bonne estime de soi, vous leur donnez quelque chose de plus que des habiletés de tennis.

Ne punissez pas les athlètes: Évitez de les punir (verbalement et non-verbalement) car vous serez pris de ressentiments et ça diminuera le plaisir de l'athlète. Les jeunes athlètes font du sport pour avoir du plaisir, pour améliorer leurs habiletés, pour apprendre de nouvelles habiletés, et pour être avec leurs amis. Quand ces éléments n'existent pas, les individus ont tendance à abandonner. Si de la discipline est requise, disciplinez les comportements et non les individus.

CONCLUSION

Ce chapitre vous a mis en contact avec certaines considérations et recommandations utiles lorsque vous enseignez à des enfants. Toutefois, aucune connaissance ne pourra remplacer l'empathie que l'instructeur porte à ses élèves. Rappelez-vous lorsque vous étiez jeune, de ce que vous recherchiez dans l'activité et chez l'instructeur. Communiquez votre amour du jeu, et montrez à vos élèves que vous les aimez par le biais de vos encouragements.