

[#confiné.e.s, pas isolé.e.s](#)

J'aide mon enfant à se concentrer dans son travail scolaire

Que c'est difficile pour les enfants de rester concentrés, certains vont y arriver, quand pour d'autres c'est bien plus difficile.

MINUTE INFO PARENTS

La capacité d'attention change selon l'âge des enfants, où et avec qui ils sont, le stress, la fatigue,...

Durée d'attention des enfants :

- 5 à 6 ans : 15 à 20 mn en moyenne
- 7 à 8 ans : 20 à 30 mn en moyenne
- 9 à 10 ans : 25 à 35 mn en moyenne
- 11 à 12 ans : 30 à 40 mn en moyenne

Quand votre enfant n'arrive plus à se concentrer, c'est qu'il a besoin d'aide, avoir conscience que les enfants peuvent avoir du mal à se concentrer "longtemps" nous aidera à prendre du recul et à s'adapter.

Parents nous n'avons pas tous la capacité à enseigner à nos enfants, soyons doux avec nous même et avec eux, respectons les rythmes de chacun.

Conseils de M. Joan Brillatz, yogathérapeute. - comment être doux avec soi-même ?

S'offrir de l'écoute empathique :

Lorsque je ressens une émotion désagréable, je ferme les yeux et localise où, dans mon corps, cette énergie apparaît (bras, jambes, buste, tête, mains...). Sans jugement ni critique envers moi-même, tranquillement et avec bienveillance, je me demande comment ça fait à cet endroit : est-ce que ça pique, brûle, gratte, chauffe... ?

- A ce stade d'introspection, peut-être que l'émotion a déjà disparu... En effet, il suffit souvent d'en prendre conscience pour que ce soit le cas... Cependant, si elle est toujours là, je peux essayer de la nommer : est-ce de la colère, énervement, peur, frustration ? Beaucoup de mots peuvent être trouvés pour identifier une émotion désagréable. Alors je me dis : quand je vois ou entends mon enfant faire cela ou dire ceci, je ressens « cette émotion »...

- A ce niveau, nous identifions le besoin lié à l'émotion désagréable. En effet, si je ressens une émotion désagréable, c'est qu'il y a un besoin très important pour moi qui n'est pas nourri. Est-ce de la tranquillité, du soutien, de l'entraide, de la compréhension, du respect, de la communication... ?

- Enfin, si j'ai trouvé le besoin qui n'est pas nourri, alors je me dis : quand je vois ou entends mon enfant faire cela ou dire ceci, je ressens « cette émotion » car **j'ai** besoin de...

L'émotion désagréable a disparu ? Tant mieux. Sinon, comment puis-je nourrir moi-même ce besoin si important pour moi ? Ou bien, peut-être puis-je exprimer à mon enfant cette émotion et ce besoin qui m'habitent, ici et maintenant, et lui demander de me dire ce qu'il a compris ?

Exemple : mon enfant, lorsque je vois que tu joues alors que c'est le moment de faire tes devoirs, je me sens inquiet car j'ai besoin d'être sûr que tu les feras. Peux-tu me dire avec tes propres mots ce que tu as compris ?

Cela aidera nos enfants à revenir à leurs travaux scolaires.

IMPORTANT

Si besoin (selon l'âge des enfants) en cas de stress, je m'isole un instant (en prévenant l'enfant, j'ai besoin de retrouver mon calme, je vais respirer dans la salle de bain/chambre). J'utilise les outils de #0 je reste calme face à mon enfant.

A chaque fois que votre enfant ou votre adolescent vous verra utiliser une de ces techniques il apprendra que c'est comme cela que l'on fait quand on est en colère, patience, il faut du temps aux enfants pour le mettre en pratique.

J'AIDE MON ENFANT

Je propose de changer d'activité - petite série de 3 étirements

1. Installons-nous à 4 pattes : sur une inspiration, creusez le dos, sur une expiration, enrroulez-le. Recommencez 3 fois.

2. A 4 pattes, dos plat : en inspirant, levez doucement la jambe droite et le bras gauche, en regardant le sol. En expirant, ramenez la jambe et le bras au sol. Changez de côté et recommencez 3 fois.

3. A 4 pattes, dos plat : crochetez les orteils, inspirez puis en expirant, déliez les jambes et les bras, poussez le bassin vers le ciel, tendez les jambes, dirigez les talons vers le sol. Restez dans cette posture tête vers le bas. Respirez lentement et profondément. Ressentir l'afflux sanguin dans la tête. Lorsque c'est suffisant, déposez les genoux au sol, amenez les fesses aux talons, étirez tout le dos... restez aussi longtemps que vous voulez.

Si le cœur vous en dit, recommencer cette petite série de yoga.

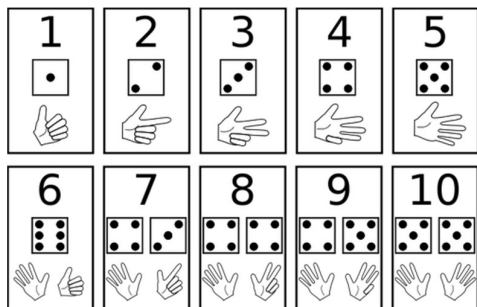
Proposer des moments de tendresse chaque fois que je peux
Jouer ensemble

Les enfants et les adolescents ont souvent plus de mal à retrouver leur calme, cela est dû à l'immaturation de leurs cerveaux, **en prévention des crises de colère :**

#gestes tendres
#jeux ensemble
#mouvement libre

Astuce.s :

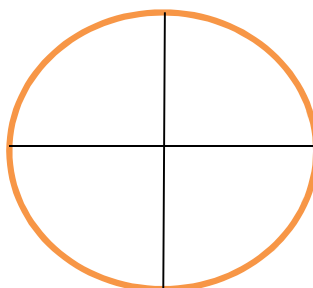
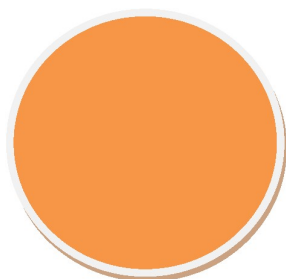
Pour apprendre à compter



J'utilise ce que j'ai dans la cuisine, en comptant les olives ou raisins secs de la recette de cuisine. Il apprend à lire, lire une recette aura pour certains plus d'attraits que le livre scolaire.

Pour aider à comprendre les fractions

Je lui enseigne à réfléchir en changeant une recette : il nous faut 4 œufs, mais nous n'en avons que trois alors cherchons ensemble les quantités des autres aliments



« BON PLAN PARENTS »

en période de confinement

PAR

Association Européenne Parentalité Positive (PEPA)

&

L'équipe

De rédaction soutien parentalité

Laurence
NUGUES
*Approche empathique
de l'enfant
&
Parentalité Positive*



Stéphanie
DUHOUX
*Approche empathique
de l'enfant
&
Parentalité positive*



Laurence NUGUES :
laurencenugues@gmail.com

06 98 25 60 72

<https://laurencenugues.wixsite.com/laurencenugues>

Stéphanie DUHOUX
contact@stephanieduhoux.com

06 03 15 99 60

www.stephanieduhoux.com

[@assopepa](https://www.instagram.com/assopepa)

[#confiné.e.s. pas isolé.e.s](https://twitter.com/assopepa)