

Florence Millot

J'AIDE MON ENFANT À REVENIR AU CALME

AVEC 50 JEUX
ET ASTUCES



Florence Millot

J'AIDE MON ENFANT À REVENIR AU CALME



ILLUSTRÉ
PAR ADÉJIE





© Hatier - 8, rue d'Assas 75006 Paris

Direction : Rachel Duc

Responsable éditoriale : Caroline Terral

Édition : Marie Millet

Directeur artistique : Nicolas Vallet

Illustrations : Adejje

Couverture, graphisme et mise en page : SKGD-Création

Chef de studio : Karine Alary

Fabrication : Cécile Labarthe

Sommaire

Introduction

p. 4

Partie 1

Aider son enfant
à retrouver le calme p. 7

Partie 2

50 jeux pour un retour au calme p. 22

- Se défouler p. 26
- Se canaliser p. 38
 - Se relier p. 50
 - S'évader p. 61
- Se centrer p. 73
- Au quotidien p. 83

Ressources utiles

p. 95

Introduction

« LE VRAI BONHEUR
EST DANS LE CALME
DE L'ESPRIT
ET DU CŒUR »

Charles Nodier



J'aide mon enfant à revenir au calme

En tant que psychopédagogue et psychologue pour enfants, j'entends beaucoup de parents décrire les mêmes comportements : « Il ne tient pas en place sur sa chaise », « Elle n'écoute pas », « Je dois répéter sans cesse », « Il gigote en permanence », « Elle n'arrive pas à se fixer sur une activité », « Le temps des devoirs à la maison est un véritable calvaire, je perds mon temps. » À ce constat s'ajoutent des interrogations bien légitimes :

- Les enfants étaient-ils aussi dissipés autrefois ?
- Qu'est-ce qui pourrait ramener le calme à la maison ?
- Ne devons-nous pas ralentir le rythme ?
- En tant que parent, suis-je moi-même suffisamment disponible pour mon enfant ?

Les parents, en rentrant fatigués d'une dure journée de travail, voudraient que leurs enfants restent calmes et tranquilles le soir ou le week-end pour multiplier les bons moments passés en famille. Ils ne comprennent pas toujours pourquoi leurs enfants sont dispersés au moment des devoirs ou lors des routines du quotidien.

Les enfants, en rentrant fatigués d'une dure journée d'école, assis toute la journée sur une chaise, ont besoin de se dépenser, de courir, de sauter, de jouer ; en un mot : de vivre. Ils n'ont pas envie de suivre les routines pour se préparer à aller doucement se coucher. Pourtant, à d'autres moments de la journée, les enfants peuvent se montrer totalement absorbés par une activité qui leur plaît davantage : un coloriage, des jeux de construction, se déguiser... Ils sont alors calmes, portés par leur imaginaire, et s'inventent des rôles, des mondes où ils sont les héros. Multiples sont les chemins à emprunter pour retrouver le calme et l'attention car, finalement, chaque enfant possède ses propres besoins et sa propre façon de se concentrer.

DANS CET OUVRAGE NOUS VOUS AIDERONS À :

- Acquérir des outils psychopédagogiques qui prennent en compte les émotions de votre enfant quand il s'agite et qu'il n'est pas attentif ;
- Vous donner les clefs de la communication parent-enfant quand ce dernier est trop agité pour écouter ;
- Comprendre les comportements qui empêchent votre enfant d'être attentif ;
- Répondre efficacement aux besoins naturels de votre enfant pour l'aider à se calmer.

Vous trouverez là tous les outils nécessaires pour guider votre enfant et faire de vous un parent... zen !

Partie 1
AIDER SON
ENFANT
À RETROUVER
LE CALME



LES BESOINS FONDAMENTAUX DE L'ENFANT

Pour comprendre ce qui se passe dans la tête des enfants qui fait que tant d'entre eux sont agités et si peu concentrés, commençons par rappeler ce qui se passe quand leurs besoins fondamentaux ne sont pas assouvis et quand on les empêche involontairement (manque de temps, habitudes...) de se défouler ou de se concentrer au moment propice. Quand votre enfant s'éparpille dans tous les sens, demandez-vous si ses cinq besoins sont assouvis :

- son besoin de sens;
- son besoin de relation;
- son besoin de mouvement;
- son besoin d'évasion;
- son besoin de compréhension.

Comprendre la notion de besoin est essentiel pour avancer dans la relation avec son enfant. Tant que l'on ne répond pas à ses besoins premiers, l'enfant ne peut pas se concentrer. Ce n'est pas une question d'éducation mais de sensation. Pour qu'il reste tranquille physiquement, il faut qu'il soit tranquille psychiquement.

● ASSOUVIR SON BESOIN DE SENS

L'enfant a besoin d'être guidé par le parent pour trouver un sens à ses actions. Plus le parent prend plaisir à faire lui-même la tâche qu'il demande, plus l'enfant à envie de suivre. C'est l'ambiance qui est primordiale, et non la tâche en elle-même.