

# LIVRET EDUCATIF

## J'AIDE MON ENFANT À GRANDIR AU QUOTIDIEN

*Epanouissement*

*Loisirs*

*Autonomie*

*Obéissance*

*Communication*

*Devoirs*

Réalisé en étroite collaboration par

*L'équipe de L'École Sainte Agnès*

et *Pauline Blancard*, Psychologue clinicienne



# Elever un enfant aujourd'hui...

L'éducation de l'enfant n'a jamais autant suscité de questionnements et de débats. En effet les attentes des parents en matière de développement de l'enfant ne cessent de s'enrichir au-delà de ses besoins fondamentaux, au risque de poursuivre des objectifs pesants ou contradictoires tel que par exemple la performance et l'épanouissement personnel.

Nous constatons à quel point les parents, mais également les enseignants, sont de plus en plus démunis face à cette lourde tâche qui est d'accompagner un enfant à grandir.

Ainsi nous entendons fréquemment parler de la part d'adultes de :

- Manque d'autonomie
- Manque d'envie et de motivation à l'école
- Défaut d'obéissance et conflits autour du quotidien (repas, bain, coucher)
- Manque d'envie de grandir
- Conflit autour des devoirs le soir et le week-end
- Problèmes de socialisation avec les camarades
- Manque de confiance en soi et angoisses, etc.

Nous observons également chez ces enfants une anxiété et des préoccupations envahissantes concernant leur avenir.

Ce livret éducatif, réalisé en collaboration avec Pauline Blancard, psychologue clinicienne, vous est proposé par l'équipe de l'Ecole Sainte Agnès. Il répond de façon ludique à des problématiques concrètes de l'éducation au quotidien et se veut être un document de partage bienveillant d'informations et de conseils pour accompagner au mieux nos enfants à grandir.

Nous vous souhaitons une bonne lecture !

# Les devoirs

Les devoirs sont décrit de plus en plus comme une tâche lourde prenant beaucoup de place au quotidien et génératrice de conflits avec les parents. Or il s'agit de la scolarité de l'enfant : à lui de travailler et au parent de l'accompagner et non de travailler avec lui!

## Comment accompagner mon enfant ?

 Ne **pas faire à sa place** :

- Il fait seul ses exercices puis je vérifie,
- Je ne reste pas à côté de lui lorsqu'il apprend une leçon,
- Il fait son cartable tout seul.

 Je pose des **durées** pour l'aider à travailler dans un temps limité.

 Je réalise avec lui un **planning** pour l'aider à s'organiser sur les devoirs donnés à l'avance et je le laisse faire.

L'alternance de **devoirs donnés à l'avance** et de **devoirs donnés la veille pour le lendemain** est indispensable ! Cela permet de faire travailler les différents types de mémoire : court, moyen et long termes. Et cela prépare progressivement l'arrivée au collège !

 Je le **stimule** et ne lui mets surtout pas la pression :

- Je reste patient(e) et n'hésite pas à partir et/ou remettre à plus tard si je sens que je vais m'énerver,
- Je tolère les échecs (oubli d'un cahier par exemple),
- Je l'encourage et ne pointe pas chacune de ses erreurs,
- Je lui montre ma confiance et non ma déception.

 Tous les soirs à la **même heure**, comme un rituel.

Idem le week-end, je planifie un créneau avec mon enfant.

👉 **Avant 19h**, après mon enfant sera trop fatigué et pas suffisamment concentré.

👉 S'il m'est difficile de réunir ces conditions, je peux inscrire mon enfant à l'**étude surveillée**.

# Les Loisirs

De plus en plus, les enfants s'occupent seuls sur leur temps libre et partagent peu de loisirs avec leurs parents. Pourtant, ce « faire ensemble » se révèle essentiel pour leur éveil.


## Que privilégier et partager avec mon enfant ?

### La **lecture d'histoire ou de contes à voix haute**

Dans l'idéal une par jour, avant le coucher par exemple. Indispensable pour développer le vocabulaire et d'une façon générale le niveau de français de mon enfant.

👉 Avec les plus grands qui savent lire, je peux faire une lecture à deux voix où l'on se répartit les personnages, évasion garantie !

👉 L'inscrire à la **bibliothèque municipale** pour faire régulièrement le plein de livres divers et variés !

 L'**écriture** à travers l'envoi de cartes postales et de lettres aux proches, dès la maternelle.

### Les **jeux de société et de cartes**

Ils permettent de développer la mémoire, l'attention, le calcul mental, la stratégie, la logique.

👉 Monopoly, la bataille, le Yam's, Abalone, Jeux des 7 familles, Uno, Mastermind.

### Des **activités manuelles**

- Cuisiner, que ce soit pour aider à préparer le repas ou faire à deux un bon gâteau,
- Aider à bricoler,
- Se laisser aller à un peu de créativité avec des ateliers peinture, pâte à modeler, pâte à sel, etc.

### Des **activités extérieures**

- Au grand air et sportives tels que la marche, le vélo, la trottinette, les jeux au parc.
- Culturelles avec la visite de musées.


## Comment aider mon enfant à s'occuper seul ?

### **Ne pas répondre à chacune de ses sollicitations**


Mon enfant a aussi besoin de jouer seul, surtout lorsqu'il construit et se crée un monde imaginaire (poupée, Duplo, jouer à la maîtresse, playmobiles, lego, Kapla, figurines).


↳ Ces **jeux de construction** développent son imagination et son habileté manuelle et lui apprennent la planification des étapes.

 Instaurer des **temps de lecture seul** dès la première année de maternelle pour familiariser mon enfant avec les livres.

 Instaurer des **temps de repos**, après le déjeuner par exemple, où j'invite mon enfant à ne pas sortir de sa chambre et s'occuper calmement.

↳ L'**ennui** est aussi nécessaire à son développement.

 Mon enfant n'a **pas besoin d'une grande quantité de jouets** (souvent bien trop importante), mais surtout de temps pour jouer !

 **Limiter les écrans** (télévision, jeux vidéo, ordinateur, Ipad, Iphone)


- Le matin avant l'école : déconseillé car cela plonge mon enfant dans un univers dont il aura du mal à sortir pour aller à l'école,
- Le soir après l'école : à limiter car cela ne détend pas autant mon enfant qu'un jeu qui sollicite son imagination et entraîne une évason.
- Le mercredi et le week-end : en temps limité qui sera énoncé à l'avance. Une heure par jour est conseillée.

## Et internet ?


Internet et les nouvelles technologies sont également d'incroyables sources de découvertes pour mon enfant ! A condition de l'accompagner et de le cadrer grâce à une communication et un contrôle parental.

 Je **contrôle l'accès** à internet


Mot de passe obligatoire sur tous les appareils électroniques !

 Je **communique sur le virtuel** et ses différences avec la réalité en parlant des dessins animés, des histoires que l'on lit, du cinéma, de la publicité, des jeux vidéo, etc. Les petits enfants sont incapables de différencier le réel du virtuel.


 Je **limite le temps** de navigation avec un minuteur, une heure maximum les jours hors école.

 Je **développe son sens de l'intime** et l'implique sur le choix de mise en ligne de photos où il figure.

 Je lui **explique la mémoire absolue d'internet** et que tout se conserve.

 Je **reste toujours à proximité** et m'autorise à jeter un coup d'œil de temps en temps. Mon enfant doit savoir que cette activité est soumise à une surveillance parentale.

 Attention aux aînés et ce qu'ils peuvent faire en présence des plus petits ! Il est important d'établir des règles familiales.

 Pas de Smartphone avant le collège. J'opte pour un modèle basique sans connexion internet si je souhaite donner un portable à mon enfant.



# L'autonomie

La pression qui pèse sur les parents et le rythme très soutenu du quotidien poussent à toujours plus de contrôle sur les enfants, dans le but d'obtenir plus d'efficacité. Mais cela se fait malheureusement au détriment de leur prise d'autonomie.

✋ Le rythme d'un enfant n'est pas le même que celui d'un adulte. Tout ce qu'il entreprend seul ne sera pas forcément réalisé comme vous l'auriez fait !

## Que demander à mon enfant ?

✍ **S'habiller** seul (en ayant préparé ses vêtements la veille) et **se doucher** seul (dès 4-5 ans)

✍ **S'essuyer seul aux toilettes** (dès 3-4 ans, comme à l'école), même si ce n'est pas fait parfaitement !

✍ Aider à la maison : **mettre la table, faire son lit, étendre le linge avec un adulte, etc.** (dès 4-5 ans)

✍ Apprendre à **faire ses lacets** (dès 6-7 ans)

✍ Apprendre à **lire l'heure** et **avoir une montre** pour se repérer dans le temps et l'espace (dès 6-7 ans)

✍ **Préparer son cartable et son sac de sport** (dès 6-7 ans)

✍ **Gérer ses oublis et erreurs** à l'école, afin qu'il soit responsable de ses actes. L'équipe pédagogique sait que cela est inévitable et fait grandir les enfants.

👍 L'avenir de mon enfant est de quitter le « nid familial » !

# L'obéissance

L'obéissance n'est pas la soumission ! Elle relève de l'autorité et non du dressage. Elle nécessite communication et parole car on engage la compréhension et le discernement de l'enfant. C'est aussi une position active car l'enfant a la liberté d'obéir ou de désobéir !

↳ **J'apprends et j'explique à mon enfant les règles et lui impose de les respecter de lui-même car il en aura compris le sens et l'intérêt.**

↳ **Il s'agit d'apprendre le sens d'un lien de confiance.**

## Comment faire preuve d'autorité ?

### **Etre constant dans les règles énoncées**

L'enfant peut commencer à penser les limites quand il comprend qu'il ne peut pas les contourner. Sinon il déploie toute son énergie à essayer de les contourner et les faire tomber.

### **Laisser l'enfant faire lui-même les choses**

Il en retire un sentiment d'autonomie et de conscience de soi. Faire à sa place (retirer un objet de ses mains, le tirer vers une pièce) relève du rapport de force et de la soumission.

### **Accepter que la relation soit asymétrique**

Il y a une **différence de places** car en tant qu'adulte je transmets à mon enfant les règles qu'il ne sait pas encore et je lui impose de les respecter. Mon rôle est de **faire comprendre à mon enfant sa place d'enfant**. Il a de la valeur, sa parole compte, mais il ne peut faire tout ce que font les adultes. Je lui apprends tout ce qu'il doit savoir pour être plus tard à son tour un adulte.

### **Interdire avec le non**

Un non ferme et définitif à chaque fois que l'incivilité de mon enfant se manifeste.

✍ « ***C'est comme ça et ce n'est pas autrement*** »

Il est important d'accepter au début que le **rapport de force puisse parfois être inévitable**. Dans un premier temps mon enfant est dans l'opposition. Il fonctionne dans sa toute-puissance du petit enfant régi par le pulsionnel et le principe de plaisir. Les explications ne suffisent pas toujours. L'autorité va le contraindre progressivement à abandonner cette toute-puissance.

✍ Ne **pas se justifier ni demander tout le temps** à mon enfant ce qu'il veut.

✍ Donner **l'exemple** en tant que parent

✍ Etre **unis en tant que couple parental** devant notre enfant

## ***Et l'autorité à l'école?***

C'est l'entrée de l'enfant à l'école qui va permettre de voir son rapport à l'autorité, à travers son obéissance aux règles et sa relation aux autres.

Un manque d'autorité → manque de repères + incapacité à faire face à la frustration → problèmes de socialisation et difficulté à vivre avec les autres.

↳ **Accepter et faire confiance au règlement de l'école**

Il énonce les règles et explique les sanctions auxquelles tous les enfants vont être confrontés car tous ont le besoin de mesurer les limites.

↳ **Montrer l'exemple en tant que parent**

Je reconnais l'autorité de l'école et fais confiance à l'institution. Il est primordial de ne pas dénigrer une maîtresse, une règle, une sanction...

# La communication

Le manque de temps au quotidien se répercute sur la communication qui se révèle le plus souvent superficielle : manque de questionnement, de réflexion et d'intimité.

De plus, la pression et le stress souvent ressentis par les adultes peuvent déclencher de l'agressivité dans les échanges avec les enfants, tant ils peuvent parfois mettre nos nerfs à rude épreuve !

## Comment communiquer de façon vraie et authentique ?

### Prendre le temps de **raconter ma journée à mon enfant**


Ce que j'ai aimé et moins aimé. Ainsi, mon enfant me racontera la sienne s'il en ressent l'envie. Cela doit être un partage et non une enquête ! La question « *comment ta journée s'est passée* » est souvent trop vague pour un enfant.

### Attention aux **interprétations**

De la part de mon enfant « *Oh regarde ce jouet* » ne voudra pas forcément dire qu'il me demande de lui acheter ! Je peux alors lui répondre « *Oui je le trouve très joli !* » ou « *J'aime beaucoup ces couleurs* » et non le gronder. Et après tout, il aurait aussi le droit de me demander de lui acheter ! A moi de lui dire non calmement. Idem entre adultes, nous pensons souvent à la place des autres et interprétons leurs propos. N'hésitons pas à vérifier avec la personne ce que nous croyons avoir compris !

### J'introduis la **Communication Non Violente (CNV)**

- J'utilise le « je » et non le « tu » qui agresse l'autre.
- J'exprime mes émotions (colère, peur, tristesse, plaisir)
- Je critique une action/un fait et non la personne

 Je donne **10 à 20 minutes par jour de véritable attention** à mon enfant, pendant lesquelles je ne fais rien d'autre !  
Sourire, jeu, rire, discussion, écoute de ses émotions, câlin...

# L'épanouissement

L'épanouissement de nos enfants relève de leur confiance en eux qui nécessite de les rassurer sur leurs capacités et leur avenir.

## Comment développer sa confiance en lui ?

### Je le **laisse faire**

Lorsque j'agis à sa place, je lui envoie le message qu'il n'en est pas capable ! Cf. Paragraphe sur l'autonomie.

### Je lui demande **des choses à sa portée et de son âge**

Si les demandes sont trop compliquées ou hors de sa maturité affective, mon enfant échouera et perdra confiance en lui. Par exemple le laisser seul à la maison, aller seul à l'école, etc.


### Je l'**ouvre aux autres, à l'extérieur et à la nouveauté**

Présenter un monde dangereux à mon enfant ou un futur compliqué et morose freine sa confiance en son avenir et en lui.

 Attention aux journaux télévisés et aux informations à la radio chez les moins de 11 ans ! Ce sont de grandes sources de stress.


### Je l'aide à **dépasser ses peurs** et à **résoudre lui-même ses problèmes**

Dans un premier temps je le laisse décrire ce qu'il a vécu. Je le questionne sur ce qu'il ressent, ce qu'il aurait voulu faire ou répondre, comment il s'en est sorti. Je l'accompagne avec des questions ouvertes ! Pour finir, je lui demande ce dont il aurait eu besoin, ce qu'il aurait pu faire et ce qu'il décide de faire maintenant.

 Pas de « **pourquoi ?** » auquel mon enfant ne sait pas répondre !

### Je lui fait **comprendre qui il est et comment il fonctionne**

Sa personnalité, ses atouts et ses points faibles que je respecte.

 Pas de **punitions** pour les mauvaises notes ni de **récompenses** pour les bonnes notes !

## Pour conclure

Les comportements de mon enfant ne sont pas dirigés contre moi, mais vers moi car je suis la personne en qui il a confiance pour le soutenir, le guider dans la vie et l'aider à exprimer ses émotions. Ses comportements sont donc des réactions à quelque chose. A nous de trouver la cause !

L'éducation est donc une relation que je dois privilégier avant tout. Mais cela ne veut pas dire non plus « tout permettre » à mon enfant !

### **Je fais confiance au temps**

Le développement de l'enfant est à la fois universel et propre à lui

### **Je fais confiance à mon enfant**

Chaque enfant souhaite grandir

### **Je me fais confiance**

Il n'y a pas de parent parfait et l'éducation sans soucis n'existe pas

Je suis et reste l'adulte quoi qu'il se passe avec mon enfant et je me dois de montrer l'exemple. Cependant si je sens que je perds vite patience, que je crie facilement et/ou que je perçois ses comportements dirigés contre moi, peut-être suis-je trop sous pression? Ou alors cela me renvoie-t-il à mon passé (réaction de mes propres parents, éducation reçue) ?

Il est alors nécessaire de **prendre soin de soi**, en diminuant son stress (respiration, relaxation, sport, etc.) ou en guérissant ses blessures vécues jeune enfant.

# Lectures pour petits et grands

## Les devoirs

*Max et Lili ne font pas leurs devoirs*, Editions Calligram, coll. *Ainsi va la vie*

*Max n'aime pas lire*, Editions Calligram, coll. *Ainsi va la vie*

*Max n'aime pas l'école*, Editions Calligram, coll. *Ainsi va la vie*

## Les loisirs

*Max est fou de jeux video*, Editions Calligram, collection *Ainsi va la vie*

*Lili se fait piéger sur internet*, Editions Calligram, coll. *Ainsi va la vie*

*Lili regarde trop la télé*, Editions Calligram, coll. *Ainsi va la vie*

*Lili veut un téléphone portable*, Editions Calligram, coll. *Ainsi va la vie*

## L'autonomie

*Max décide de faire des efforts*, Editions Calligram, coll. *Ainsi va la vie*

## L'obéissance

*Max n'en fait qu'à sa tête*, Editions Calligram, coll. *Ainsi va la vie*

*Lili fait sa commandante*, Editions Calligram, coll. *Ainsi va la vie*

## La communication

*Lili se fait toujours gronder*, Editions Calligram, coll. *Ainsi va la vie*

## L'épanouissement

*Max et Lili veulent des calins*, Editions Calligram, coll. *Ainsi va la vie*

*Max et Lili ont peur*, Editions Calligram, coll. *Ainsi va la vie*

## Et pour les parents

*La confiance en soi de votre enfant*, Gisèle George, Editions Poche Odile Jacob

*La communication non violente au quotidien*, Marshall B. Rosenberg, Editions Jouvence, coll. Pratique

*Au cœur des émotions de l'enfant et Il n'y a pas de parent parfait*, Isabelle Filliozat, Edition Poche Marabout

*Ecole Sainte Agnès*

8, rue du Cardinal Verdier

92600 Asnières-sur-Seine

01 47 93 00 79

*Pauline Blancard*

Psychologue Clinicienne

17, avenue d'Argenteuil

92600 Asnières-sur-Seine

01 47 91 46 57