

Créer une ambiance de travail agréable et favorable aux apprentissages

DES INFORMATIONS POUR LES PARENTS DURANT LE CONFINEMENT

Ces temps de confinement exceptionnel imposent aux parents de faire « l'école à la maison ». Alors comment accompagner son enfant lorsqu'on n'est pas formé pour cela ? Le temps des devoirs peut rapidement devenir conflictuel, surtout si vous y passez plusieurs heures par jour avec votre enfant. La motivation baisse, la relation est altérée et les apprentissages sont inefficaces. Vous l'aurez compris, il est important pour le bien-être de chacun de créer une ambiance de travail calme et agréable, pour favoriser les connexions neuronales nécessaires aux apprentissages

Comment agir ?



Pour détendre l'atmosphère de travail, vous pouvez suivre ces trois étapes essentielles, qui concernent l'enfant et l'adulte :

1. **Quelle émotion suis-je en train de vivre ?**
2. **Quel est le besoin sous-jacent ?**
3. **Quelle mise en action pour nourrir ce besoin et m'apaiser ?**

Il existe donc des solutions pour un temps de travail apaisé et efficace, en particulier en prenant le temps d'accueillir ce que nous vivons, de prendre soin de nous-mêmes, de nous offrir des espaces de ressourcement, de le partager le cas échéant avec notre enfant.

En savoir plus

Les émotions sont universelles, nous en vivons tous, adultes comme enfants. Et nous nous retrouvons sur ce temps des devoirs, chacun avec les siennes. Nous pouvons être détendus, confiants dans cette injonction de continuité pédagogique. Joyeux de partager plus de temps avec notre enfant. Mais elle peut aussi déclencher de la peur : de ne pas savoir faire, d'en faire trop ou pas assez, d'être un mauvais parent, d'être jugé, ... pour le parent ; de ne pas y arriver, se sentir désorienté par la perte de repères scolaires, ... pour l'enfant. La colère peut également faire son apparition, générant cris et conflits. La tristesse enfin peut être présente : les copains qui manquent à l'enfant par exemple.

Lire l'article dans sa globalité sur le site:

<https://www.reseau-parents-aveyron.fr/etre-parent/special-confinement/>

Parents, ce sujet vous interpelle: Le Réseau parents en Aveyron vous propose aussi des temps de discussion avec des professionnels de la relation parent-enfant.

