

Corps et Apprentissages

DES INFORMATIONS POUR LES PARENTS DURANT LE CONFINEMENT

Pendant cette période de confinement, vous avez sûrement en tant que parents une mission à haut risque d'agacement et de conflits potentiels : l'accompagnement des devoirs de vos enfants d'une durée parfois conséquente ! Afin de faciliter la mise en place de ce moment, voici quelques astuces pour que cela se passe le plus tranquillement possible.

En effet, depuis plusieurs années, de nombreux écrits et études stipulent la nécessité de revenir au corps, revenir à son corps pour préparer et booster le mental ! En effet, la recherche neuroscientifique démontre que les stimulations sensorielles sont essentielles au développement optimal du cerveau. La psychologie, avec notamment les ouvrages d'Howard Gardner, initiateur de la théorie des Intelligences multiples, souligne parmi les huit différents types d'intelligence, celle liée au kinesthésique et au corporel. Tous s'accordent pour dire que cette dimension qui a été longtemps mise de côté est à mettre à nouveau au cœur des apprentissages.

Comment agir ?

Concrètement, avant de démarrer les devoirs

1. Pensez à prendre un temps, même court, rien que pour vous ! Prendre soin de soi permet de prendre soin de l'autre ! Détente et disponibilité seront les meilleurs alliés pour impulser de la bonne humeur.
2. Trinquiez ensemble autour d'un verre d'eau (que de l'eau pas de sucre !) pour se réhydrater.
3. Offrez à votre enfant un massage de quelques minutes ou un auto-massage.
4. Invitez votre enfant à prendre des pauses régulières et pour revenir à la concentration, initiez des petits jeux kiné-tactiles, des jeux de mimes etc.
5. A la fin des devoirs, pourquoi ne tenteriez-vous pas un karaté-chaussettes comme le propose Catherine Dumonteil-Kremer, dans son livre *Jouons ensemble autrement* ? Après avoir installé un matelas au sol ou un tapis, positionnez vos chaussettes en les laissant un peu retomber au bout des pieds. Au top départ, tentez d'enlever les chaussettes des autres membres de la famille tout en gardant les vôtres ! Libération des tensions, décharge d'énergie et rires au programme !



En savoir plus

Redonner sa place au corps dans ce contexte des devoirs, c'est aussi créer des espaces où le plaisir est bienvenu. De temps en temps, éloignons-nous des tables et des bureaux. Dansons en récitant la poésie, chantons les tables de multiplication en tapant dans nos mains en rythme, mimons le cours de français, représentons chaque planète du système solaire en positionnant les membres de la famille dans l'espace, massons-nous le dos en racontant une partie d'une leçon d'histoire ! Bref, titillons notre créativité en inventant des situations faciles à mettre en œuvre. Ce que l'enfant retiendra c'est la joie partagée, vecteur incomparable pour la mémoire et la motivation !

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.