

Je m'ennuie... Je ne sais pas quoi faire !

DES INFORMATIONS POUR LES PARENTS DURANT LE CONFINEMENT

En cette période de confinement, l'extra-ordinaire percute le quotidien et l'organisation de nombreux parents, qui doivent s'adapter et redéfinir les habitudes (fonctionnelles et relationnelles) au sein de leur famille. Les activités de soutien du « Réseau » sont des supports, qui se combinent pour accompagner au mieux les parents. Et si ce moment permettait d'expérimenter certaines de ces pratiques d'éducation bienveillante, d'introduire et d'expérimenter plus de coopération en famille ?

Comment agir ?



- Aider l'enfant à dépasser lui-même l'angoisse du désœuvrement, du rien. Organiser des activités ou le laisser aller aux écrans l'empêche de devenir créateur.
- Ne pas occuper l'espace ou jouer avec lui (à moins que l'on ait envie de jouer bien sûr). Le vide va permettre de faire germer quelque chose qui trouve sa source en lui. Il va prendre conscience de lui-même, découvrir ce qu'il est, ce qu'il aime, ses aspirations, ses passions.
- Questionner notre propre rapport à l'ennui. A-t-on encore l'espace de l'ennui et donc de la créativité ? Quels risques à laisser notre enfant livré à lui-même, à son imagination ? Occuper, c'est une façon de contrôler.

En savoir plus

« L'ennui est le terreau de la croissance psychique ». Pour le comprendre, regardons l'enfant dans ses premières années de vie. Quand la mère arrête de s'occuper de lui (avec lui), il la cherche, l'appelle et puis son regard accroche une couleur, la main explore le bout de couverture, la joue se frotte contre le jouet. Il part en exploration. Il devient petit à petit créateur de sa propre activité. De la même façon, l'enfant grandissant va apprivoiser les moments de « rien ». Il va d'abord faire le constat de son désœuvrement, mais s'il l'accepte, son esprit va commencer à vagabonder, accrocher des idées, imaginer, dessiner un futur et le voilà parti ! Mais le vide c'est aussi la frustration. L'enfant doit la dépasser pour accéder au trésor. Or il a gardé ses anciens réflexes, se sentant seul à affronter, il appelle le parent. Laissons lui expérimenter le bénéfice du vide, tout en l'accompagnant.

Venez rejoindre une visioconférence

- 1/ Ennui chez les plus jeunes: gérer leurs demandes, voir leurs exigences !: **05/05 [18h-20h30]**
- 2/ Ennui chez les ados: les laisse t-on dormir tard ? voir vivre la nuit ? : **06/05 [18h-20h30]**
- 3/ Ils s'ennuient: comment les (re)motiver pour les devoirs ? : **09/05 [9h30-12h]**

Inscription au 07/77/78/95/42 - reseauparentsaveyron@pep12

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.