

Enfants stressés ? Renversons la vapeur.

Une fin de semaine de Simplicité familiale permet à votre enfant de retrouver son calme, sa motivation et d'équilibrer les activités de la semaine.

À privilégier.

Plaisir. Ce qui est agréable pour VOTRE enfant. Prendre le temps d'apprécier le moment présent.

Proximité et relation parents-enfant. Rester proche et disponible.

Spontanéité et créativité. Ex : chanter, danser, jouer (dessin, cachette, plasticine, construction de cabanes, de tours...).

Chaleur. Ex : Jouer longtemps dans un bain chaud, faire des câlins, se coller en regarder un livre, faire un feu de foyer, se bercer avec l'enfant, boire un chocolat chaud, etc.

Prévisibilité. Garder la routine habituelle pour les repas, les siestes et le coucher en conservant le même ordre et la même heure. Tout ce qui est familier et connu pour l'enfant (ex: terrain de jeux familier).

Contact avec la nature et les activités extérieures. Jouer avec des cailloux, des coquillages, des petites branches, le sable, la neige, l'eau, la terre, etc. Ex : Regarder le ciel, marcher sur le bord du fleuve.

Tâches ménagères et rénovations. Faire les tâches près de lui et l'inviter à participer. Ex : Cuisiner, faire la lessive, faire le ménage, laver l'aquarium, pelleter, jardiner. Rester dans l'action avec l'enfant, le laisser dans son corps.

Laisser l'enfant avec « lui-même ». Le laisser s'ennuyer. Dire : « J'ai confiance que tu trouveras quelque chose à faire. » Le laisser vous raconter son vécu spontanément.

Éclairage tamisé. Favoriser la clarté naturelle ou la lumière douce.

Aliments simples (noix, fruits, légumes, eau) et des recettes connues.

À éviter.

Les sources de stress et de conflits chez le parent ou l'enfant.

L'interférence à la communication parent-enfant (qui détourne l'attention: le téléphone, la visite (famille, amis).

Les activités dirigées ou directives (avec des règles). Ex : La majorité des cours (soccer, musique, patin, cirque, danse). Les activités avec une seule bonne réponse (ex : cahier d'exercices).

Punition, conséquence, rejet ou jugement de l'enfant. Ex : « Ça n'a pas d'allure d'imaginer des monstres dans sa chambre. Il n'y a pas de montre sous ton lit. » L'enfant ne se sent pas compris et peut arrêter de se confier.

L'inconnu et la nouveauté. Éviter les sorties spéciales telles que visiter le zoo, les parcs d'attraction, les musées.

Les endroits achalandés et bruyant (haut niveau de stimulations pour l'enfant). Ex : la piscine intérieure, l'aréna, le centre commercial, le centre d'amusement, l'épicerie.

Éviter d'amener l'enfant dans sa tête en posant beaucoup de questions (ex : Pourquoi tu fais ça? Qu'est-ce que tu as fait à l'école ?) ou en donnant des explications théoriques.

Les stimuli qui détournent l'enfant de sa vie intérieure: musique, écrans (téléviseur, tablette, ordinateur, jeux vidéos). Éviter de poser trop de questions.

Les néons, lumières clignotantes ou éclairage qui danse au mur (style veilleuse pour enfants).

Les aliments transformés et sucrés (boissons gazeuses, barres tendres achetées).



Selon les facteurs de stress reconnus par les neurosciences. Pour en savoir davantage :
www.simplicitefamiliale.com