

## Ce que tout parent doit savoir...

Nous ne recevons malheureusement pas de mode d'emploi de la naissance de nos enfants! Et s'il est plus ou moins facile de les lever tant qu'ils restent dans le cocon douillet du foyer ou de la chambre, il en va tout autrement lorsqu'ils rentrent à l'école primaire. Pour beaucoup d'entre-nous, les devoirs et ensuite les périodes d'examen deviennent une source d'inquiétude, de stress, voire de conflit avec cet enfant qui s'autonomise tout en ayant besoin de nous.

Pourtant, des solutions simples existent! Elles peuvent s'organiser en quatre axes et se décliner suivant votre imagination de parent attentif.

**Le premier axe est l'équilibre.** Il est important de veiller sur le rapport entre les périodes de repos et les périodes d'activités, sur son alimentation et sur son équilibre travail-loisirs. Il est très facile de faire un petit bilan de ces trois points pour améliorer ces équilibres. **Le second axe est celui de la confiance**: celle que votre enfant a en lui et surtout celle que VOUS avez en lui. En effet, vous lui transmettez vos doutes de manière tout à fait inconsciente. N'oubliez pas que votre opinion sur votre enfant est très importante pour l'élaboration de sa personnalité. Si vous pensez et craignez qu'il soit incapable d'effectuer une tâche, il est vraisemblable qu'il se conformera à l'idée que vous avez de lui. De nouveau, vous pouvez établir un bilan sur vos croyances par rapport à votre enfant et lui proposer d'évaluer ce qu'il pense de lui-même.

**Le troisième axe concerne les méthodes** pour optimiser son étude: utilisez la méthode, l'analyse des moyens qu'il met en œuvre pour arriver à accomplir une tâche (la métacognition), faites-lui découvrir le pouvoir d'assimilation du sommeil, intégrez la musique et servez-vous de son imagination en inventant avec lui des métaphores.

**Le quatrième axe vise à améliorer la relation** que vous avez avec votre enfant: en appliquant les 3 premiers axes, vous donnez un cadre à votre enfant et c'est très important pour qu'il se sente en sécurité. Etes-vous tendu pour vous occuper de lui? Quelle est votre propre représentation de la réussite? Relativisez la notion de réussite et de points. C'est la complicité avec votre enfant qui sera le meilleur garant de son état psychique.

En bref: **Faites des points un jeu plutôt qu'un enjeu!**

## About the Author

Pour en savoir plus: <http://athanor-enseignement.blogspot.com>