

PROPOSITIONS EDUCATIVES POUR VIVRE AU MIEUX CETTE PERIODE

INTENTION

Nous souhaitons que vous puissiez vivre cette période avec du temps pour vous, pour votre travail et que votre enfant puisse faire son travail et tout cela harmonieusement

Cette période peut être une magnifique opportunité que votre enfant apprenne à prendre ses propres responsabilités, à respecter ses engagements et que vous puissiez essayer une nouvelle façon de vivre les relations familiales, si vous en ressentiez le besoin.



Au fur et à mesure de ce petit guide, vous trouverez des phrases en italique qui expliquent de ce qui peut se passer d'un point de vue émotionnel et avoir un impact sur le déroulement de cette mise en place d'emploi du temps.

VISEE : mettre en place, par une réflexion commune, un emploi du temps ré-examinable chaque semaine afin de trouver une espace pour les besoins de chacun dans votre famille.

PROPOSITIONS D' ACTIONS :

Étape 1 : Lister vos besoins/ ce qui est important pour vous en cette période

POUR MOI	POUR MON ENFANT
- Avoir du temps pour effectuer mon télétravail	- Savoir que mon enfant va poursuivre son travail scolaire
- Avoir du temps de ressourcement seul.e	- Savoir que mon enfant ne viendra pas me solliciter toutes les 15 secondes quand il fera son travail
- Partager les tâches collective de la vie de famille	- Vire les temps de mise au travail dans la paix avec mon.mes enfants
- Avoir du temps de silence	- Savoir qu'il aura quelqu'un pour répondre à ses questions concernant son travail
-	- Savoir que son travail sera corrigé
-	- Savoir qu'il continuera à avoir un rythme
-	-



Étape 2 : **Lister ce que vous savez de votre enfant.** Veillez à privilégier des formulations positives.

- Aime travailler le matin	- A besoin de partager des activités avec d'autres
- Aime se lever tard (plutôt que déteste se lever tôt)	- Aime/aime peu faire du travail scolaire
- Est peu actif/très actif le matin	- Est plus ou moins confiant de ses capacités scolaires
- Est peu/très actif l'après-midi	- Aime les jeux vidéos
- A besoin de passer du temps dehors	- Aime avoir un cadre structurant/ou pas
- Aime se sentir libre	
-	
-	

Étape 3 : **Discuter avec son enfant.**

Assurez-vous de la disponibilité intérieure de votre enfant avant de commencer. De la vôtre aussi. Peut-être prévenez-le de cette future discussion et choisissez avec lui le moment adapté : est-ce que tu préfères le faire maintenant ou plutôt en fin de journée avant la douche ? (Faites le plutôt sous forme de propositions multiples qui vous conviennent plutôt que sous la forme totalement ouverte de : quand tu veux. En général cela débouche sur des conflits car en réalité l'enfant a fort peu envie d'avoir une discussion sur quand et comment il va travailler.)

- Expliquer que l'idée est de trouver l'emploi du temps qui lui convient le mieux à lui et à vous pour vivre cette période avec la certitude que ce qui doit être fait le sera sans cri et dans la paix pour chacun.
- Montrer lui la liste de vos besoins
- Demander lui sa liste de besoins. *Ayez la patience d'écouter des choses qui vous irritent. La réussite de cette mise en place est basée sur votre désir profond de vous connecter à votre enfant et de votre souhait de réaliser cela AVEC lui. Un enfant qui sent notre désir profond et réel de le comprendre et de tenir compte de lui, sera connecté et apte à trouver des solutions créatives avec l'adulte.*
- Montrer lui ce que l'école demande : horaire de connexion à son professeur référent et/ou à son groupe WhatsApp de référence, travail académique, jour ou rendre les évaluations, projet créatif à faire. *A ce moment, une montée émotionnelle peut apparaître chez votre enfant (angoisse, colère, sentiment d'impuissance, peur, injustice....). Soyez aussi accueillant que possible pour ce qu'il exprime. En général, une reformulation suffit pour permettre à cette pression de tomber. Ex : oulala, je vois que tout cela te met en colère. Est-ce que c'est ça ? (autre possibilité : t'inquiète, te*

fait craindre de ne pas y arriver, te donne l'impression qu'il y en a trop/que c'est impossible de tout faire, te rend dingue, tu trouves que c'est injuste...) Si vous trouvez la bonne émotion, votre enfant va soupirer. Laisser un peu de temps, exprimer votre soutien, et le nôtre. Nous serons à disposition pour eux. Même si vous vous trompez d'émotion, il sera soulagé de savoir que vous vous préoccupez de ce qu'il ressent.

- Montrer lui la liste de ce que vous savez de ses besoins et de ses particularités. Discuter avec lui de ce qu'il pense de chacune de vos phrases. Demander lui s'il veut rajouter des choses.

Étape 4 : Créer l'emploi du temps

Vous trouverez lundi un emploi du temps vierge avec les indications de travail. Il sera à utiliser (si vous le souhaitez) afin de créer l'emploi du temps de votre enfant dans votre contexte. Vous en ferez une première version avec votre enfant. Cette version sera révisable et votre enfant doit le savoir.

Vous pouvez dire : « chaque dimanche soir, nous prendrons un temps pour réévaluer la pertinence de cet emploi du temps et de notre organisation. Nous ajusterons ce qui doit l'être. »

Durant ce temps d'échange, il est fort probable que certains sujets fassent naître en vous des émotions fortes (colère, découragement, impuissance, peur). C'est une excellente occasion d'examiner les sujets fâcheux pour vous-même et votre relation avec votre enfant. Je serai à votre disposition sur certains créneaux horaires pour répondre à vos questions et vous soutenir sur ce sujet si vous en ressentez le besoin. Je vous suggère de noter tout cela pour le reprendre à froid. Acceptez de vivre ces émotions, tentez autant que possible de ne pas vous laisser embarquer. Si vous sentez que c'est le cas, demander à votre enfant de reporter la discussion. Une phrase du type : « Là, je commence à ressentir de....., je préfère qu'on garde cette discussion pour un moment où je serai plus disponible, moins dans mes émotions. Est-ce ok pour toi ? »

Exprimer que vous ne pouvez plus réfléchir posément à cause de vos émotions, a un sens pour votre enfant car nous avons travaillé sur le cerveau émotionnel. En plus, vous lui montrez l'exemple de la gestion de vos émotions ce qui est très formateur pour lui et c'est ce que nous souhaitons aussi vivre à l'école.

Étape 5 : Réajuster l'emploi du temps

Il serait précieux que ce moment soit un temps posé, de partage et de connexion avec votre enfant. Ce temps lui permet d'apprendre à réexaminer ce qu'il a vécu pour en tirer des conclusions et réajuster la mise en œuvre de ces intentions et



besoins en fonction de ce qui a été vécu et des impératifs de la situation. C'est aptitude à relire sa vie est un atout colossal pour toute sa vie.

- commencer par un temps de remerciement des éléments positifs de la semaine,

Ex : Je te remercie de m'avoir aidé à....., d'avoir faitavec efficacité....

- puis des célébrations des réussites et des petits ou grands progrès ou changements

Ex : c'est chouette que tu aies pu...te mettre au travail tout seul,

Je vois comme tu as progressé dans ton autonomie. Je suis heureuse de constater les progrès que tu as fait sur comment tu te prends ne charge....tes efforts pour respecter le planning que tu avais fixé.

Vous le faites et votre enfant aussi. Je me permets de vous rappeler qu'il y a toujours du beau et du bon à voir dans votre enfant, même si parfois vous avez plutôt envie de le disséquer avec un cure dent ☺. Si ce n'est plus le cas pour vous, allez le voir dormir ou repensez au bébé qu'il était ☺

- Puis, vous lui demandez de faire un point sur sa semaine... *soyez ouvert et patient. Là encore vous risquez la surchauffe émotionnelle en voyant le différentiel entre ce que vous en pensez et ce qu'il en pense. Essayez de rester centré.e sur les faits et laissez de côté les jugements et les croyances que vous avez à son sujet (suggestion : noter cela qq part dans votre tête ou sur un carnet comme un beau sujet à analyser plus tard).*
- Demander lui comment il voit les ajustements à mettre en place. Ensuite seulement faites des suggestions en vous souvenant de son âge, de ses capacités à travailler concentré.e.

Pour vous aider dans la phase d'appréciation positive, vous pouvez suivre ce lien :

<http://lafamillepositive.com/mettez-en-place-vos-tef-semaine-2-les-compliments/>

Cela peut être inspirant.

Remarques sur les connaissances concernant les rythmes de travail :

- le travail est plus productif de 9h30 à 11h30 puis de 14h30 à 16h30 en général.
- Il est utile de programmer des séquences de 20 minutes en alternant les différentes matières : anglais puis math puis histoire puis sciences puis français pour garder la stimulation optimale du cerveau.
- Toutes les 3 x 20 minutes, une pause s'impose mais pas plus de 10 minutes sinon il est difficile de s'y remettre.
- Les rêveurs ont intérêt à travailler avec un timer qui leur dynamisera le travail.
- Demander à votre enfant de tenir un cahier de bord du travail effectué chaque jour avec la matière, le sujet, la durée. Cela permettra la relecture factuelle pour l'ajustement de l'emploi du temps.