Comment favoriser le bien-être de mon enfant ?

Jusqu'à 11-12 ans

Toutes les familles peuvent soutenir et encourager la scolarité de leurs enfants dans la vie de chaque jour : les fiches familiales proposent des pistes pour l'action et visent à faciliter les échanges, ainsi que la recherche d'informations.

Comment soutenir son enfant dans sa scolarité ?

- **l'écouter, lui parler, souligner les qualités dont il fait preuve, valoriser le plaisir d'apprendre ;**
- **encourager chez lui l'effort et la persévérance devant les difficultés ;**
- **créer avec lui, pour lui, un cadre de vie et de travail ;**
- **assurer un contact régulier avec les responsables scolaires.**

Cette fiche doit être adaptée à la situation de chaque famille et aux besoins de chaque enfant.

Aller à l'école, être attentif, apprendre, se trouver dans un groupe parfois une journée entière, cela fatigue le jeune enfant. L'action de la famille peut viser à équilibrer ces temps d'école par des moments différents. Il est important de le laisser jouer ou rêver, de lui ménager des moments à lui sans activité particulière.

Équilibrer les temps de l'École par les temps familiaux n'est pas facile

- les parents eux-mêmes sont fatigués le soir, peuvent rentrer tard, partir tôt ;
- il y a beaucoup de choses à faire ; on est pressé, parfois énervé ;
- les enfants, fatigués, peuvent être bruyants.

Six points sur lesquels on peut faire porter l'attention : l'alimentation, le sommeil, l'activité physique et sportive, les loisirs, le dialogue et l'écoute, les changements qui inquiètent les enfants et les fragilisent

L'alimentation – ce que les parents peuvent faire

- penser au petit déjeuner : un petit déjeuner, comportant pain, fruit, produit laitier, aide à la concentration pour une matinée à l'école ; veiller à ce que l'enfant ait le temps de manger dans le calme ;
- un seul goûter, pas trop près du dîner, avec du pain, un fruit, un produit laitier comme au petit déjeuner ;
- faire participer les enfants aux courses en leur confiant des missions (vérification de la fraîcheur des aliments et des dates de péremption, lecture des notices relatives aux ingrédients, comparaison des prix, observation du cycle des saisons à travers ce qui se trouve sur les étals, observation de l'origine des produits...) ;
- faire participer les enfants à l'élaboration des menus (équilibre entre les différents types d'aliment), à la confection des plats (peser, préparer les aliments...) ;
- s'appuyer sur les enseignements de l'école pour ces activités, sur les documents distribués, sur ce que l'enfant a retenu ;
- se renseigner, auprès de l'enfant, à la porte de l'école (les menus sont affichés), sur les repas de la cantine, si l'enfant y déjeune ;

RETOUR SOMMAIRE

Comment favoriser le bien-être de mon enfant ? (suite)

Jusqu'à 11-12 ans

- veiller à ce que les enfants ne mangent ni trop salé, ni trop sucré (boissons, bonbons, biscuits), ni trop gras, et à ce qu'ils évitent les grignotages qui favorisent une prise de poids excessive ;
- encourager les enfants à privilégier l'eau pour se désaltérer.

Le sommeil – ce que les parents peuvent faire

- parler à l'enfant, par exemple à la fin des grandes vacances, avant la reprise de la classe, des règles du sommeil ; le sommeil est important pour grandir, pour être en forme, pour se remettre des fatigues de la journée, pour être prêt à bien travailler, pour la mémoire ;
- fixer une heure pour le coucher quand l'enfant va en classe le lendemain et la faire respecter ;
- raconter des histoires le soir ; lire ou faire lire un livre à l'enfant ; parler de la journée ;
- encourager l'enfant à lire le soir plutôt qu'à jouer à un jeu vidéo : il s'endormira plus facilement ;
- éviter la télévision et l'ordinateur dans la chambre ;
- rappeler à l'enfant que s'il ne dort pas assez, il peut être somnolent ou au contraire surexcité, irritable, moins disponible pour apprendre.

L'activité physique et sportive – ce que les parents peuvent faire

- encourager les enfants à jouer au jardin, les emmener au jardin public, au parc, dans la forêt proche s'il y en a une, pour qu'ils puissent courir, utiliser les équipements, se dépenser physiquement ;
- inscrire les enfants dans une association qui organise des activités physiques (se renseigner auprès de la mairie) ;
- en fonction de ses intérêts et de ses goûts, inscrire l'enfant à un club sportif (se renseigner auprès de la mairie) ;
- si le parent pratique une activité, penser à associer l'enfant si c'est possible ;
- penser aux sorties en famille (balades en forêt, au parc).

Les loisirs – ce que les parents peuvent faire

- aller à la bibliothèque du quartier ou de la ville (c'est gratuit ou presque) ; s'informer des activités proposées pour les enfants (heure du conte par exemple) et les y inscrire ; les encourager à emprunter des livres de toute sorte ; ne pas se limiter à ce qui est utile pour l'école ; lire est aussi une distraction ;
- penser à visiter avec l'enfant le musée de la ville, s'informer des activités qu'il propose pour les enfants ; visiter tous les endroits qui peuvent intéresser l'enfant ;
- l'enfant aime la musique, s'intéresse à la danse ? Se renseigner auprès de la mairie sur les activités proposées ;

RETOUR SOMMAIRE

Comment favoriser le bien-être de mon enfant ? (suite)

Jusqu'à 11-12 ans

- si l'enfant aime regarder la télévision, choisir des émissions à regarder avec lui et en parler ensemble. Il tirera plus d'informations de cette manière.

Le dialogue et l'écoute – ce que les parents peuvent faire

- parler avec l'enfant de ce qu'il apprend à l'école, de l'intérêt de l'école ;
- aborder vers 11-12 ans avec l'enfant les conduites à risques : indiquer les dangers que font courir la consommation d'alcool, de tabac, de cannabis ; discuter des circonstances qui peuvent conduire à des consommations, comme, par exemple, la pression du groupe ; dire combien il est difficile d'arrêter une fois qu'on a commencé. Les jeunes enfants sont sensibles à un discours de prévention ;
- expliquer ce que l'on fait dans le cadre de son travail ; indiquer les formations suivies par les différentes personnes avec lesquelles on travaille ;
- expliquer à l'enfant l'importance des règles de vie auxquelles on tient (politesse, respect de soi-même et d'autrui, respect de son environnement...) ;
- parler de ses centres d'intérêt à son enfant ; encourager les grands-parents à raconter à l'enfant les histoires familiales.

Les changements – ce que les parents peuvent faire

Si l'école vous a signalé des problèmes, si vous êtes inquiet du comportement de votre enfant à la maison, s'il a des problèmes de sommeil, d'alimentation, s'il est « souvent malade », parlez-en avec votre médecin. Posez-lui vos questions sur l'alimentation, le rythme de vie, le développement de votre enfant.

- parler des changements dans la scolarité : passage d'une année à l'autre (changement de professeur) ; passage d'une école à l'autre (de la maternelle à l'école élémentaire, de l'école au collège) ; permettre à l'enfant de se préparer aux changements et de les comprendre ; les présenter sous un jour aussi positif que possible ; se montrer attentif pour vérifier que tout se passe bien ;
- parler à l'enfant des changements qui se produisent dans la famille (l'arrivée d'un nouvel enfant, la séparation, le deuil, le déménagement, le chômage...), lui indiquer les conséquences qu'ils auront sur sa vie, lui permettre de se préparer quand c'est possible ; penser à le soutenir ;
- parler des changements à venir dans le corps de l'enfant : l'âge du début de la puberté est très variable d'une personne à l'autre, y compris dans la même famille ; si on ne peut le faire soi-même, veiller à ce que quelqu'un le fasse (le médecin par exemple).

Comment favoriser le bien-être de mon enfant ? (suite)

Jusqu'à 11-12 ans

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Ministère de la Santé et des Solidarités

Ministère délégué à la Sécurité sociale, aux Personnes âgées, aux Personnes handicapées et à la Famille

Éditions Sicom 2006

Accès aux droits

- les examens de santé dans le cadre de la protection maternelle et infantile (PMI) ;
- la possibilité lorsque l'enfant est à l'école élémentaire d'avoir accès à un médecin de l'éducation nationale.

Pour en savoir plus

- www.eduscol.education.gouv.fr ;
- www.inpes.gouv.fr (de nombreux guides pratiques comme *La santé vient en bougeant*, *La santé vient en mangeant et en bougeant* sont téléchargeables sur le site);
- Interservices Parents : 01 44 93 44 93 ;
- www.drogues.gouv.fr ;
- www.filsantejeune.com (n° vert : 0 800 235 236).

et pour parler avec d'autres parents

- les réseaux d'écoute, d'appui et d'accompagnement des parents (REAAP) ;
  pour connaître le correspondant des réseaux dans son département : www.familles.org ;
- les associations familiales : www.unaf.fr.

RETOUR SOMMAIRE