

5. Réduire les sources de stress et aider à se calmer

Le stress et l'anxiété ont des effets négatifs sur les apprentissages. Veiller à arriver à l'heure à l'école, préparer ensemble le cartable la veille (gourde, collation, journal de classe, ...) sont autant de mesures pour garder un rapport positif vis-à-vis de l'école.

Pour diminuer le stress, nous pouvons avoir recours notamment à :

La respiration : 3 respirations profondes et abdominales peuvent suffire à se relaxer. De plus, on peut y avoir recours à tout moment (avant un examen, avant une présentation orale, avant un spectacle, ...).

- Assis ou debout, 3X ou plus
- Poser les mains sur le ventre
- Fermer les yeux
- Inspirer profondément en gonflant le ventre
- Expirer en relâchant le ventre

Les câlins : se prendre dans les bras diminue le stress, relâche les muscles, améliore la confiance en soi, fortifie le système immunitaire et libère la dopamine, hormone du plaisir, responsable du bien-être et de la bonne humeur.

Lorsque votre enfant rencontre une difficulté ou que vous avez une question, n'hésitez pas à prendre contact avec son instituteur/trice ou le centre PMS.

6. Instaurer un cadre clair pour le travail à domicile

(voir Fiche QS : Les devoirs et travaux à domicile)

- Favoriser un **environnement calme** en limitant les sources de bruit inutile
- Fixer une **durée** aux devoirs et leçons
- Annoncer l'**ordre** du déroulement des activités. Par exemple: d'abord le goûter, jeu libre et ensuite travail en math, puis pause, après cela reprise de la leçon de français, puis repas,...



Comment soutenir mon enfant à l'école primaire?

1. en favorisant son attention et sa concentration

Pour toute information ou soutien dans vos démarches, n'hésitez pas à prendre contact avec l'Antenne Scolaire.

Antenne Scolaire

71 rue de Fiennes – 1070 Anderlecht
02/529 88 50
antennescolaire@anderlecht.brussels
www.anderlecht.be/fr/antenne-scolaire

Mise à jour – janvier 2021

À l'initiative d'Alain Kestemont, Échevin en charge de la Prévention avec le soutien du Bourgmestre Fabrice Cumps et du Collège échevinal d'Anderlecht
ER/VU: Marcel Vermeulen, Place du Conseil 1
Raadsplein – 1070 Anderlecht

Antenne Scolaire
71 rue de Fiennes – 1070 Anderlecht
02/529 88 50
antennescolaire@anderlecht.brussels
www.anderlecht.be/fr/antenne-scolaire



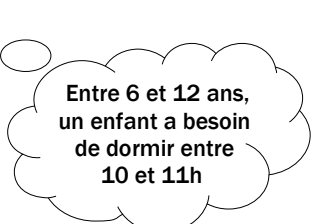
Mise à jour en décembre 2021 par les Services de Prévention du Décrochage Scolaire des communes d'Anderlecht, Berchem-Sainte-Agathe, Ganshoren, Molenbeek, Saint-Gilles, la Ville de Bruxelles, Watermael-Boitsfort, Woluwe-Saint-Lambert et Woluwe-Saint-Pierre.

Le rôle du parent n'est pas de refaire l'école à la maison mais d'offrir à son enfant un cadre apaisant et sécurisant. Chaque parent, avec le temps dont il dispose, les obligations qu'il connaît, les qualités et compétences qu'il possède, a la possibilité de soutenir son enfant dans sa scolarité. Cette fiche vous offre 6 rubriques d'exemples de pistes facilement exploitables.

1. Veiller au sommeil et à l'alimentation

Le **sommeil** est indispensable. Il permet de :

- **RÉCUPÉRER** de la fatigue physique mais aussi du stress de la journée grâce aux rêves
- **GRANDIR** : c'est pendant le sommeil que l'hormone de croissance est sécrétée
- **MÉMORISER** toutes les activités de la journée et au cerveau de les RANGER
- **SE RENFORCER** contre les virus. La nuit, le taux de globules blancs est à son maximum



Entre 6 et 12 ans,
un enfant a besoin
de dormir entre
10 et 11h

Une **alimentation** équilibrée et saine est aussi importante à la maison et dans le cartable :

- Manger des fruits et des légumes
- Éviter les sucres industriels (barres chocolatées, bonbons, sodas, ...)
- Boire de l'eau (glisser une gourde dans le cartable pour la journée)
- Manger un petit déjeuner consistant le matin
- Manger léger le soir et pour un meilleur sommeil, prévoir idéalement au moins 1h30 entre le repas et le coucher

2. Répondre au besoin de bouger

Les enfants passent une grande partie de leur journée à l'école **assis**. Ils ont besoin de bouger, de dépenser toute l'énergie qu'ils n'ont souvent pas pu exprimer librement en classe. Ils ont besoin de moments de jeux libres. Pour répondre à ce besoin, vous pouvez :

- aller vous balader au parc ou aller à la plaine de jeux
- inscrire votre enfant à une activité parascolaire : sport, théâtre, mouvements de jeunesse, ...

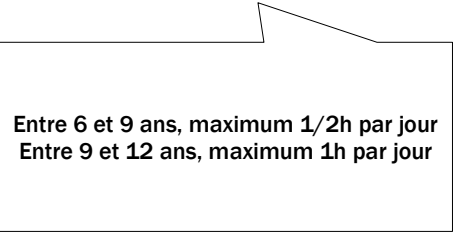
Il sera d'autant plus facile pour votre enfant de se concentrer sur ses devoirs, par exemple, s'il a pu évacuer sa nervosité ou sa fatigue avant.

3. Réduire le temps devant l'écran

Un usage trop important des écrans peut générer **toutes sortes de difficultés** : troubles visuels, retard de langage, difficultés de graphisme, retard de développements psychomoteur, faiblesse des apprentissages, agitation et difficultés attentionnelles, ...

Voici **quelques règles simples** pour limiter le temps devant les écrans :

- Pas d'écran le matin
- Pas durant les repas
- Pas le soir avant le coucher (cela peut générer des difficultés d'endormissement)
- Pas dans la chambre de l'enfant
- Sous surveillance d'un adulte
- Choisir un contenu approprié à l'âge de l'enfant
- Pas de contenu violent



Entre 6 et 9 ans, maximum 1/2h par jour
Entre 9 et 12 ans, maximum 1h par jour

...
...
...
Pour aller plus loin : Serge Tisseron, « Grandir avec les écrans. Règle 3-6-9-12 », Temps d'arrêt. A télécharger ou à commander gratuitement sur www.yapaka.be

4. Maintenir la curiosité et le plaisir

Tous les enfants peuvent développer leur réflexion et réussir à condition qu'on préserve le sel du désir de grandir et d'apprendre : le plaisir. La joie est l'émotion de l'apprentissage. C'est elle qui donne envie d'apprendre.

Montrer de l'intérêt pour ce que votre enfant fait à l'école, poser des questions sur ce qu'il apprend, partager son enthousiasme quand il apprend quelque chose de nouveau,...permet de maintenir le plaisir. Aussi, **valoriser les efforts** qu'il fournit plutôt que le résultat obtenu lui donnera envie de continuer à s'investir dans ses apprentissages : « Bravo, je vois que tu as fait des efforts et que tu fais de ton mieux ».

Lorsque vous observez que votre enfant n'est plus concentré, proposez-lui de faire une **pause**. Il a sans doute besoin de bouger ou de se changer les idées avec une autre activité. Il pourra reprendre sa leçon ou son devoir plus tard si nécessaire.

Favoriser **une approche par le jeu** permet de stimuler la motivation et l'intérêt. Il existe des jeux de société orientés vers l'apprentissage de certaines matières (favoriser l'expression orale, développer la logique, entraîner la mémoire, apprendre à compter,...). Vous pouvez les emprunter en ludothèque et ainsi renforcer ses apprentissages de manière ludique. Vous pouvez également jouer au « magasin » ou à « l'école » avec votre enfant. Cuisiner ensemble est également une bonne occasion de faire des maths par exemple.

Emprunter des livres à la bibliothèque sur les animaux, les planètes, le corps humain, les découvertes scientifiques, la mythologie, ... favorise l'envie d'apprendre de nouvelles choses et entraîne à la lecture. L'idée est de choisir des livres qui intéressent l'enfant pour apprendre en s'amusant.