



7 Respecter son rythme

De nombreux spécialistes de l'éducation contestent le temps scolaire identique et imposé à tous les enfants ⁽²⁾. Chaque enfant, au contraire, aurait son propre rythme d'apprentissage. De plus en plus d'écoles, dont la célèbre Apple Tree au Japon, ainsi que la majorité des écoles alternatives (Montessori, Steiner...) prônent et pratiquent cette "éducation lente". "Chaque enfant est pris à part pour l'apprentissage, de manière ludique, selon son propre rythme. Il n'y a pas de compétition. Ni les enfants ni les enseignants ne sont stressés par des programmes trop lourds. Pourtant, mon fils a appris à lire à 3 ans", approuve Dinah Gaveau, formatrice Montessori. En Finlande, l'apprentissage de la lecture commence à 7 ans, un pays régulièrement en tête des classements par ses performances en matière d'éducation et d'alphabétisation. Car l'éducation lente préfère la qualité à la quantité, l'être au faire. Elle met en avant la nécessité du temps d'apprentissage interne, sans compétition, à l'inverse de ces écoles à la pédagogie agressive. Parfois appelée "pédagogie de l'escargot", il s'agit d'apprendre à l'enfant à accepter les choses arrivant au moment juste. Pour les parents, il s'agit de ne pas comparer son enfant aux autres, d'accepter son rythme, de veiller à ce que les apprentissages soient acquis et d'offrir le temps et l'espace servant à "digérer" les enseignements reçus.

8 Choisir la bonne activité

"Lorsque j'ai demandé à ma fille de 11 ans si elle souhaitait continuer les compétitions avec son club, elle m'a dit non, qu'elle voulait juste pratiquer pour le plaisir", s'est étonnée Sophie, après avoir passé 6 ans sur les tribunes à encourager sa fille d'ordinaire compétitive. "Les activités doivent être source de plaisir. Elles ne doivent pas être vécues comme une contrainte ni entraîner fatigue, stress et surcharge attentionnelle, nuisibles aux apprentissages. Elles sont importantes mais doivent être proposées en tenant compte de l'âge et du rythme de l'enfant. Une activité sportive et une activité culturelle sont suffisantes", propose Maud Consel, psychologue de l'enfance et de l'adolescence. Certaines activités peuvent "aider à décompresser. C'est le cas de l'équitation, des arts martiaux, de la relaxation et de la visualisation créatrice", ajoute Nelly Nibert, relaxologue et psychothérapeute. D'autres aussi peuvent être réalisées en famille, comme le yoga, la calligraphie, la peinture libre, la poterie, un jardin zen, etc.

Top chrono !

(dès 8 ans)

Préparez un chronomètre avec le décompte des secondes.

Expliquez-lui que l'objectif est de vivre et de ressentir 1 min entière, 60 secondes l'une après l'autre. Il peut compter les secondes pour en prendre conscience. Demandez-lui ensuite si cette minute a été longue ou rapide. Vous pouvez aussi faire cet exercice à l'aveugle, en l'invitant à estimer la durée d'1 min.

