

Éducation lente : comment diminuer le stress en famille ?



Dans son livre *L'autorité bienveillante*, Kim Jonh Payne estime que de nombreux enfants dits "capricieux", "insolents" ou "désobéissants" sont simplement **désorientés**. Il propose 4 piliers pour plus de **simplicité éducative** et **moins de stress familial**.

RENFORCER LES RYTHMES ET LA RÉGULARITÉ DANS LA VIE DE FAMILLE

"La meilleure façon de gérer les points sensibles, les moments de transition où le comportement de votre enfant est particulièrement difficile, est d'établir davantage de rythme, c'est-à-dire de rendre la vie quotidienne prévisible."



FILTRER LES CONVERSATIONS DES ADULTES

Kim John Payne nous conseille d'éviter d'exposer les enfants aux informations qui présentent de manière crue les événements violents (guerres, bombardements, viols, famine...)
Les enfants vont en effet avoir l'impression qu'ils ne sont pas en sécurité dans un monde plein de violence.

ÉQUILIBRER ET SIMPLIFIER LA QUANTITÉ D'AFFAIRES (LIVRES, JOUETS, VÊTEMENTS...)

"Débarrassez-vous du désordre : c'est un bon point de départ pour réduire la pression. Diminuez le nombre de livres, de jouets, de vêtements, de gadgets et autres objets superflus que contient la chambre de votre enfant, et la maison en général."

ÉQUILIBRER ET SIMPLIFIER LE NOMBRE D'ACTIVITÉS PLANIFIÉES

"Un enfant est capable de s'orienter lui-même si on lui donne un cadre bien rythmé, du temps pour digérer, du temps pour souffler et encore du temps pour jouer, plutôt que de bourrer l'emploi du temps avec une myriade d'activités successives."