

Que faire pour éviter de surstimuler les enfants ?

La nature des enfants n'a pas changé mais l'environnement dans lequel ils évoluent oui. Cet environnement les soumet à des stimuli qui les empêchent de prendre plaisir à des activités lentes. Les enfants doivent s'adapter au rythme d'un environnement qui produit de plus en plus de stimuli : la télé, le Smartphone, les réseaux sociaux, les textos, les activités parascolaires, les heures de sommeil qui rétrécissent, l'inscription précoce à l'école, les jouets qui parlent, les programmes éducatifs pour les bébés...

Un jeune enfant est surstimulé par des détails qu'un adulte moins sensible que lui ou qui ne voit pas les choses avec la même perspective, percevra à peine.

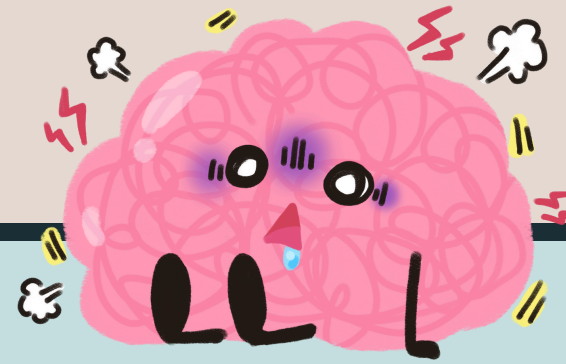
Aménager l'environnement

- Respecter la sensibilité des enfants, de leurs gestes spontanés, de leur curiosité
- Proposer des temps longs de jeu libre et de découverte,
- Offrir du contact fréquent avec la nature,
- Mettre en place des rituels et routines pour plus de stabilité et de repérage dans le temps,
- Laisser des temps de pause sans écran et des temps de silence.
- Introduire des éléments naturels comme le bois, la laine, de la verdure, de la lumière naturelle et des jouets simples qui ne clignotent pas et ne font pas de bruit.



Retrouver la curiosité naturelle et l'enthousiasme

La surstimulation prédispose les enfants à vouloir vivre dans un environnement toujours plus stimulant. L'esprit d'un enfant surstimulé s'habitue à une réalité qui n'existe pas dans la vie de tous les jours.



Remettre en perspective la sollicitation des enfants

Nous pouvons repenser les activités dites éducatives, et arrêter de vouloir rendre les enfants plus performants ou les distinguer socialement avec des activités extra scolaires en quantité.



Repenser les relations familiales

La beauté, c'est également l'amour et le réconfort des parents, le sourire d'un frère ou d'une soeur, la gentillesse d'un ami. Le simple fait d'être présent et d'établir un lien de confiance avec l'enfant, en s'occupant avec tendresse de lui, le regardant, lui parlant doucement, en lui souriant, en le touchant, est primordial pour renforcer les liens et assurer la sécurité émotionnelle.

Attachement et développement

Les recherches sur l'attachement suggèrent que c'est la qualité des relations interpersonnelles et non la stimulation sensorielle excessive qui serait la clé d'un bon développement. – Daniel Siegel