

Le stress d'être organisé

Des changements sociaux au Canada font en sorte qu'aujourd'hui les enfants ont tendance à participer à des activités organisées à un plus jeune âge que le faisaient leurs grands-parents ou même leurs parents. Dès l'âge de la maternelle, beaucoup d'enfants passent le plus clair de leur semaine à l'école, à la garderie et à diverses autres occupations organisées. Souvent, ils ont très peu de temps pour tout simplement jouer.

Est-ce que ces activités sont enrichissantes ou épuisantes? Stimulantes ou stressantes? Favorisent-elles certains aspects du développement aux dépens d'autres aspects? Il ne faut pas perdre de vue que le jeu libre soutient le développement de l'enfant, sous tous ses aspects. Son importance ne s'arrête pas, d'ailleurs, quand l'enfant entre à l'école.

L'enfant, premier agent de son apprentissage

Quand les enfants jouent, ils ont des occasions de résoudre des problèmes techniques, corriger des erreurs, négocier des conflits, faire de l'exercice physique, améliorer leur coordination, exprimer leurs émotions et se dévouer. Plus important encore, dans le jeu libre, les enfants dirigent eux-mêmes leur activité comme bon leur semble : ils font les règles et décident quand commencer, quand arrêter, quand changer de direction.

Trouver un juste équilibre

Les parents choisiront parmi les activités planifiées et le jeu non structuré selon leur situation et les besoins de leurs enfants. Voici quelques facteurs à considérer dans la recherche d'un juste équilibre :

- **Vérifiez le niveau de stress** - Les enfants plus âgés pourront peut-être vous exprimer clairement qu'ils en ont trop à faire, mais cherchez aussi des signes de stress dans leur comportement. Le stress d'être coincé par le temps se manifeste souvent par des sentiments de frustration et de colère ainsi que par des changements abrupts d'humeur, allant de la surexcitation à une fatigue extrême. (Vérifiez également si *vous* éprouvez des signes de stress.) Ces signes signifient qu'il est temps de diminuer les activités et de laisser la place au « laissez-aller ». En général, les enfants à l'école primaire sont à l'aise en faisant au plus une activité parascolaire durant la semaine et une autre en fin de semaine.
- **Limitez le temps devant l'écran** - Le temps passé devant la télé, l'ordinateur et les jeux vidéos peut détendre et même instruire, mais il réduit le temps disponible pour le jeu libre. Résistez à la tentation de

laisser l'écran penser pour les enfants. Préparez des espaces de jeu stimulants avec du matériel multi-usage tels des blocs, de grandes boîtes en carton, des déguisements et des accessoires. Amenez les enfants dehors où leur imagination les guidera dans l'exploration des structures de jeux et des bacs de sable.

- **Permettez-leur d'appivoiser leur ennui** - Si les enfants ont l'habitude que l'on leur planifie toujours un emploi du temps, ils trouveront peut-être difficile au début d'inventer leur propre passe-temps. Vous-même, vous pourriez éprouver de la difficulté à vous retenir de les organiser. Faites quelques suggestions, mais ensuite prenez du recul afin que les enfants se débrouillent. Parfois, il est utile de commencer par dresser ensemble une liste d'activités possibles. Plus tard, si vous entendez « Il n'y a rien à faire! », vous pouvez ramener la liste et les enfants pourront y faire leur choix.
- **Pédale douce sur la compétition** - En grandissant, les enfants apprennent des jeux avec des règles où il y a des gagnants et des perdants. Mais ils aiment encore aller au parc pour simplement se lancer la balle ou s'envoyer la rondelle, sans compter les points. Laissez du temps pour les deux genres d'activité.
- **Reconnaissez la valeur de la démarche** - Le récital de fin d'année marque le progrès fait par l'enfant qui suit des leçons de piano, mais le jeu exploratoire ne fournit pas une telle occasion d'évaluation. Dans le cas du jeu, l'apprentissage est dans la démarche plutôt que dans un résultat mesurable. Vous appuyez ce genre d'apprentissage quand vous ne vous attendez pas à un produit final calqué sur un modèle standard. Par exemple, quand les enfants essaient un nouveau bricolage, portez davantage attention à ce qu'ils ont appris en explorant les matériaux qu'à la « beauté » du produit. Reconnaissez les découvertes que font vos enfants ainsi que les compétences qu'ils exercent quand ils inventent un nouveau jeu ou qu'ils imaginent une chorégraphie au rythme de leur musique préférée.
- **Acceptez les amateurs** - Ne vous pressez pas à aller inscrire les chorégraphes amateurs à des leçons de danse. Le fait qu'ils aiment danser dans le salon ne veut pas dire qu'ils vont nécessairement apprécier la discipline d'une classe hebdomadaire. Dans la même veine, les enfants qui ont du plaisir à la piscine ne veulent pas forcément suivre des cours de natation et de plongeon. Laissez-les s'amuser à leur façon et sautez dans la piscine avec eux.
- **Amusez-vous aussi** - Les moments de détente et de jeu libre font du bien aux adultes aussi. De temps à autre, laissez de côté vos projets et permettez à vos enfants de vous faire entrer dans la spontanéité de leur monde.

par Betsy Mann