



# LE RYTHME DE L'ENFANT A L'ECOLE ET A LA MAISON

CONFERENCE VOGLANS 7 Octobre 2021



# SOMMAIRE

- ✓ Le développement cognitif
- ✓ La maturation émotionnelle et affective
- ✓ Les principes de la chronobiologie et leur application au quotidien de l'enfant



# Besoins fondamentaux comblés = développement de qualité



# Le développement cognitif

On passe d'un modèle Piagétien > maturation linéaire et cumulative  
A un modèle dynamique

- Périodes sensibles
- Spécialisation du cerveau

## Aujourd'hui on sait que:

- Capacités du bébé sont bien supérieures
- Prédicteurs de la réussite > **contrôle de soi** et **résistance cognitive**  
( [expérience marshmallow](#), cas des écoles à Vancouver)



# Le développement cognitif 0-6 ans

Caractéristiques OBSERVEES	Que faire?
Expérimentation à travers les sens	Parler ( je...) Chanter , comptines Objets à manipuler NB puis rouge...
Production de sons Reconnait son prénom Imite sons animaux Capacités logiques : 3 objets mais deux mains > laisser un objet Compétences numériques > 2 puis 5	Lire des histoires <u>Bébé signe</u> Bouteilles sensorielles Matières diverses avec pieds et mains Jouer dans l'eau Comptines jeux de mains Cacher objets Objets à effets ( ex: j'appuie ca s'allume, ballon roule...)
Langage oral se construit Associe geste et son ( ex ouaf devant un chien) Mémoire se développe . Obtient un même résultat de manières différentes	Lire livre sonores sur les animaux, bruit de la vie quotidienne, instruments, cache cache objets, accrocher un objet à sa chaise, il jette et comprendra qu'en tirant sur la ficelle, il peut le retrouver.
Egocentrisme ( vit à travers sa propre expérience) Pose des questions Ne sait pas mentir, il donne sa version du monde-	Terrible two: accueillir, accompagner et détourner attention Jouer à trier, catégoriser
Théorie de l'esprit : se mettre dans la tête de l'autre- discours en lien avec le contexte- coordination plus fine	Poser questions ouvertes, lire histoires sans illustrations, énigmes, défis, souligner les mots qu'ils voient souvent autour de lui- <u>débat philo</u>

Proportion corporelle selon pourcentage du cortex cérébral



# Le développement cognitif 6-12 ans

Caractéristiques OBSERVEES	Que faire?
Maîtrise de la réversibilité, de l'invariance, classification logique, dessin plus structuré mais pas d'articulation entre divers plans- langage oral et écrit construit	Lire le menu au resto, résumer un livre, expliquer les règles d'un jeu qu'il connaît bien, observer la monnaie
Cōnstruction dans l'espace, coopération possible et de qualité, déduction, sériation, classification - + 6000 mots- peut faire hypothèses sur la suite d'une histoire	Jouer à divers jeux de société, calculer la monnaie nécessaire pour l'achat d'un cadeau... Lire avec ou sans vous Ecouter des histoires
Mécanisme d'inhibition développé La pensée se détache du concret, il n'y a pas qu'une réalité mais un champs de possibles	<u>Débat philo, débat coopératif</u>



# 5 clés pour accompagner son enfant/élève dans sa maturation cognitive

1. Intégrer du temps long
2. Observer
3. Le laisser faire seul
4. (Re)donner un statut positif à l'erreur
5. Être son porte avion



# Les étapes de maturation émotionnelle et affective

Ages	Caractéristiques
Avant 5 ans	<p>Circuits neuronaux entre cortex préfrontal et cerveau archaïque immatures Besoin de sécurité affective- de portes avion Terrible two: tape, mord, pince, crises de colère fortes Frustration car mauvaise compréhension &gt; bébé signe</p> <p><a href="#">Concept de soi</a></p> <p><b>environnement sensoriel important</b></p>
5-7 ans	<p>Empathie Début du jugement sur l'estime de soi Prise en compte du point de vue de l'autre <a href="#">Vidéo</a> Amitié liée aux similarités ( classe, goûts)</p>
8 ans	<p>Expression de préférences marquées Regard du pair essentiel</p> <p><a href="#">Concept de soi</a></p>
10 ans -12 ans	<p>Amitiés reposent sur connaissance plus profonde de l'autre Sens de la justice argumentée Intérêt &gt;sexualité</p> <p><b>environnement social important</b></p>



# 10 clés pour accompagner son enfant/élève dans sa maturation émotionnelle

1. Respecter les besoins physiologiques
2. Faire confiance
3. Instaurer des “moments privilégiés”
4. Faire preuve d'empathie
5. Bannir jugements et étiquettes
6. Remplacer les injonctions par des invitations
7. Exprimer ses propres émotions
8. Parler en terme de besoin ( message clair)
9. Instaurer du temps long
10. Penser à soi

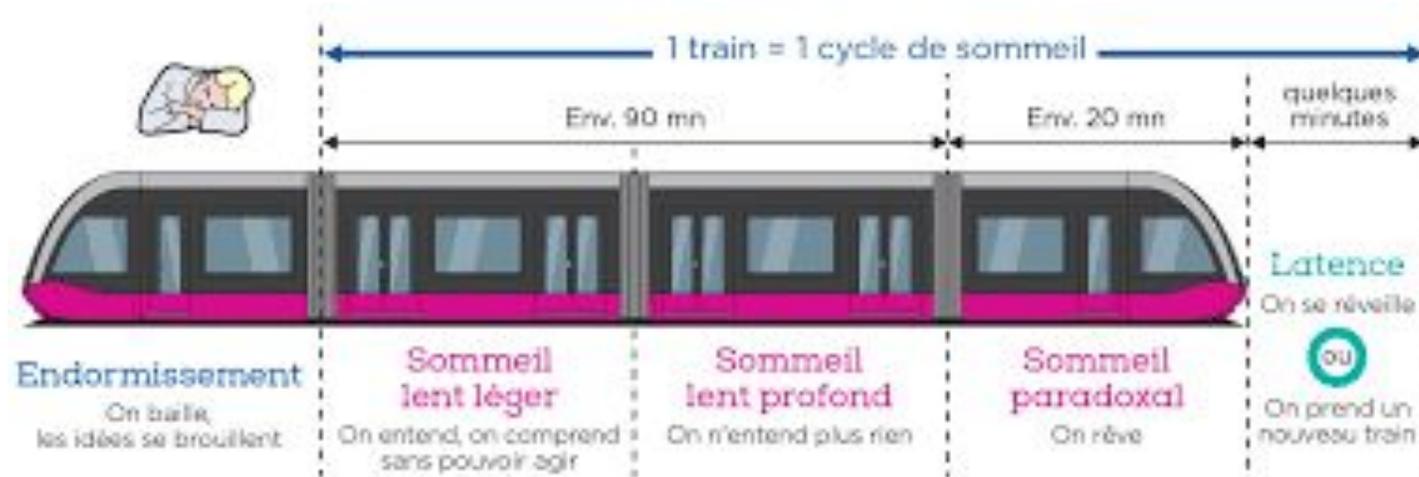


# Comprendre la chronobiologie

## La question du **rythme**

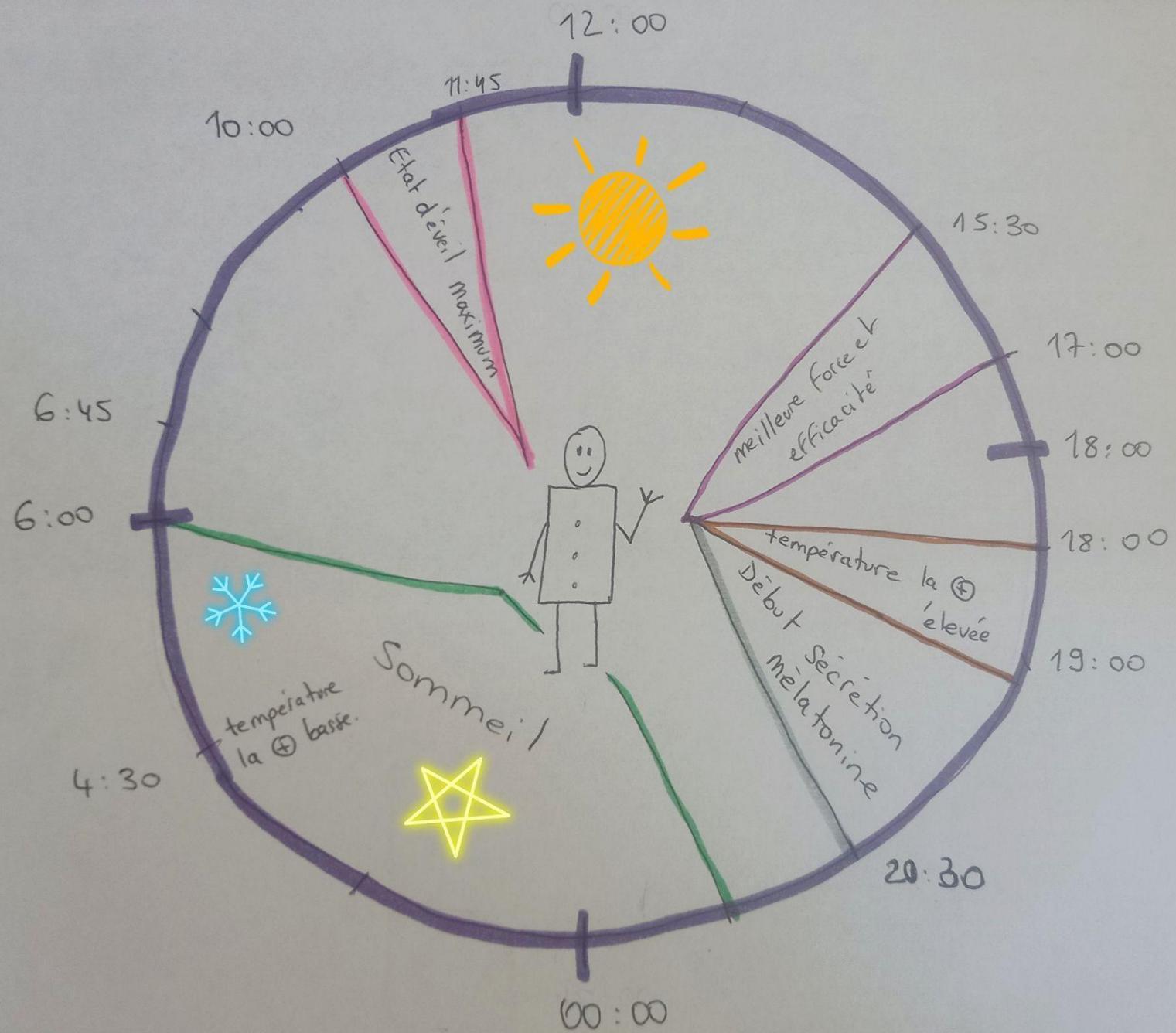
- Alternance activité/repos
- Température
- Hormones

# Principes de la chronobiologie: le sommeil



## Préconisations:

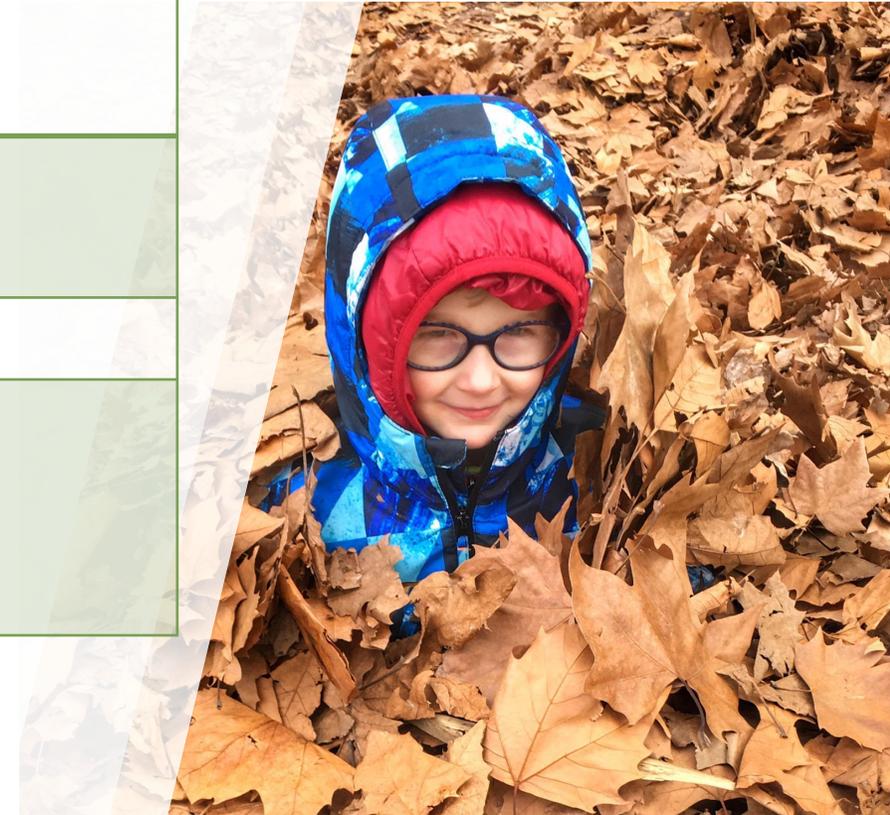
- Apprendre à l'enfant à ressentir les signes de fatigue
- Échanger calmement 1h avant le coucher, pas d'écran
- Maintenir ce rythme le week-end et pendant les vacances
- 30 min de temps calme ou sieste par jour > +7,6% en persévérance, bonheur et note



# Principes de la chronobiologie: sur l'année

## Vivre en harmonie avec les saisons:

<b>PRINTEMPS</b>	nourriture + légère
<b>ÉTÉ</b>	cortisole ++ énergie ++ se coucher + tard
<b>AUTOMNE</b>	retour des plats chauds
<b>HIVER</b>	cortisole --- lumière faible organisme plus vulnérable fatigue + importante se coucher + tôt



### Préconisations:

- + de vacances de Noël
- Assembler jours fériés et vacances pour ne pas changer sans cesse de rythme
- Vacances d'été plus courtes pour éviter enseignement massif

# Principes de la chronobiologie: sur la semaine

## Emploi du temps:

- 4,5 jours par semaine
- **Matinées plus longues**



# Principes de la chronobiologie: le W-E

- Heure du coucher et réveil à l'identique de la semaine
- Devoirs le matin ou entre 16-17h
- Sport le matin ou vers 16-18h
- Ne pas manger après 22h30



# Principes de la chronobiologie: sur la journée à l'école

Horaires	Activités/ tâches
8h30-9h15	Choix libre d'activités en classe Accueil en douceur- temps de partage-point sur les émotions
9h15-9h30	Rituels - réveil moteur et cognitif ( brain gym, brain ball...)
9h30-10h15	Travail de réinvestissement des savoirs, compétences/ atelier socio émotionnelle/débat philo/ débat coopératif
10h15-10h45	<b>Recréation</b> – jeux- grimper- escalader- prendre l'air- créer
10h45—12h	Engagement fort- nouvelle notion
12h00-13h00	Repas
13h00-13h30	Jeux calmes- repos- méditation - “silence on lit”> car baisse de vigilance
13h30-15h	Travail de réinvestissement
15h-15h45	Motricité/sport
15h45-16h30	Engagement fort -nouvelle notion - Soleil de la journée



# Principes de la chronobiologie: sur la journée après l'école

Horaires	Activités/ tâches
16h30-18h	Goûter- temps calme avant les devoirs- sport
18h30-19h	Jeux,douche...
19h	Dîner
20h	Coucher ( frisson, bâillement, yeux qui piquent...)
21h- 7h30	Sommeil lent léger- lent profond ( 90min)et paradoxal ( rêves- 20min) latence et c'est reparti ou ca s'arrete si réveil

# Activités extra scolaires

## Les vertues de l'ennui

- > créativité
- > imagination
- > autonomie

## Les appétences

- > identifier une compétence ou appétence chez **et avec** son enfant et sélectionner l'activité adéquate
- > éviter *"il est réservé, je l'inscris au théâtre"*

**Avant 6 ans** > 1 activité par semaine suffit

**Après 6 ans** > 2 activités par semaine max

Mercredi, samedi ou dimanche



# MERCI

....



Léa DEKKER



0699718783



meweschool@gmail.com



www.meweschool.com

