

Quelques conseils supplémentaires

Préparer les vêtements, la veille.

Laisser le choix des vêtements à l'enfant

•

Ne pas trop surcharger la journée de l'enfant.

Eviter les écrans le soir avant de dormir.

•

Dire à son enfant: « prends ton temps, je t'écoute »

Se mettre en face de son enfant pour lui donner une consigne

•

Apprenez à votre enfant à accepter l'ennui, qui invite à l'imagination et la création.



« Trucs et astuces pour que votre enfant coopère » de Marie-Ange Zorroche
Disponible sur le site TerrEducation

Posez toutes vos questions sur votre rôle de parent ou sur le coaching parental sur

www.terreducation.com

Rubrique contact

L'horloge d'Achille® ou comment apprivoiser le temps

L'horloge da Achille est une méthode quotidienne qui permet aux enfants et aux parents d'apprivoiser le temps, ensemble.

Cet objet familier indique les moments clés de la journée grâce à ses magnets parfaitement adaptés à l'emploi du temps de l'enfant.

L'horloge d'Achille devient le cadre dans lequel les parents expliquent à l'enfant le temps et les actions qui rythment la vie de la famille.



À quoi sert « l'horloge qui apprivoise le temps » ?

- À tempérer et pacifier les relations parent-enfants
- À apprendre à coopérer À se repérer dans le temps
- À rendre l'enfant plus autonome en utilisant les magnets
- À passer des soirées plus sereines, avec moins de cris, moins de stress et surtout moins de conflits.

Comment se servir de l'horloge ?

Les règles sont établies par les parents puis présentées à l'enfant. Idéalement, il faudrait chaque jour, respecter les mêmes horaires pour que l'enfant s'habitue. Les magnets permettent à l'enfant de visualiser les tâches selon les heures. Il suffit de placer le magnet approprié sur la partie en métal en face de l'heure ou des minutes où une activité est prévue.

Deux cas de figures :

1. Les enfants trouvent ce jeu très drôle et y adhèrent immédiatement
 2. Les enfants refusent, mais en prenant le temps de les accompagner, en restant calme, en quelques jours, le conflit va s'estomper et vos enfants vont coopérer.
- Afin que votre enfant comprenne bien le rôle des magnets et de l'horloge, je vous propose une petite histoire pour vous faciliter l'explication.

À qui s'adresse l'horloge d'Achille ?

À tous les parents et enfants, grands-parents, tantes, oncles, nounous...

À partir de quel âge peut-on utiliser « l'horloge d'Achille » ?

A partir de 3 ans

Achille, dompteur du temps.

Achille est un poussin farceur, rigolo et parfois coquin.

Il aime tellement jouer, construire des châteaux, devenir le plus grand des pirates ou le plus puissant des chasseurs de dragons qu'il oublie toujours l'heure de son bain.

Même quand sa maman l'appelle pour venir manger, sa voix disparaît, comme par magie derrière les murs de sa chambre et Achille ne voit pas le temps passer. Il veut jouer, encore jouer et toujours jouer.

Alors fâchés, ses parents crient fort :

— *Achille, je t'ai appelé quatre fois et tu ne viens toujours pas !*

J'en ai assez, c'est toujours pareil !! crie sa maman.

Achille se sent triste quand ses parents se fâchent.

— *Mais maman, je n'ai pas fini de jouer !*

— *Je sais que tu aimes jouer, mais se laver, aussi, est important.*

Tu imagines, si tu allais à l'école avec des plumes tous sales ! Et puis si tu veux grandir et devenir un poussin fort, il faut manger, dormir, se laver, faire ses devoirs, se réveiller à des heures précises.

— *Tu sais, maman, je ne le fais pas exprès de ne pas t'écouter, mais je ne vois pas le temps passer !*

La maman d'Achille le prend dans ses bras et lui dit en l'embrassant :

— *Ne t'inquiète pas mon chéri, nous allons trouver une astuce qui m'évitera de crier et toi, tu n'oublieras plus le temps qui passe et tu pourras devenir un poussin « dompteur du temps ».*

— *D'accord maman, s'exclama Achille.*

Le lendemain, maman poule frappe à la porte de la chambre de son fils et lui montre une horloge spéciale qui empêche d'oublier le temps et apprend à grandir.

— *Regarde Achille, on va mettre tous les deux les gouttes d'eau sur les chiffres de l'horloge et dès que l'aiguille touche la goutte d'eau, c'est que tu as quelque chose à faire comme les grands !*

— *Oh, c'est super ! Mais tu sais, je suis déjà grand, je peux mettre les gouttes d'eau tout seul.*

Achille découvre les gouttes :

- **Prendre son bain** : *oui mais il y a des jours où je n'en ai pas envie !*
- *Jouer dans le bain c'est pourtant très agréable.*
- **Faire ses devoirs** : *je n'ai pas toujours envie de les faire !*
- *On peut aussi les faire en s'amusant, proposa sa maman en souriant.*
- **Manger** : *hummm, j'adore quand tu cuisines mes graines préférées.*
- **Aller à l'école** : *j'aime bien y aller, mais je préfère jouer à la maison.*
- *Je sais mon Achille, mais à l'école, tu retrouves tous tes copains et tu apprends énormément de choses.*
- **Aller se coucher** : *tu sais maman, parfois j'ai un peu peur tout seul dans ma chambre.*
- *Je sais mon chéri, et je laisserai toujours la petite lumière, et tes doudous sont toujours près de toi. Tout va bien, tu es en sécurité dans ta chambre.*
- **Se réveiller** : *tu as vu maman, quand il se lève, il rit.*
- *Oui, il est plein d'énergie. Le week-end, tu pourras te réveiller quand tu veux et jouer dans ta chambre, et lorsque l'aiguille touchera la goutte d'eau, ce sera l'heure de venir nous faire un gros câlin.*
- **Il est l'heure de partir** : *il sert à quoi celui-ci ?*
On l'utilisera quand on devra partir faire des courses, aller voir grand-mère, aller au sport ou même se promener.
- *Regarde maman, il y en a encore plein d'autres !*
- *oui, il y a même, la télé et tablette et le stop. Quand je mettrai Stop cela signifiera que tu dois arrêter de regarder la tablette ou la télé*
- *D'accord maman. Et s'il m'arrive de rater la goutte d'eau ?*
- *Il arrivera que tu oublies et ce ne sera pas grave. Je te le dirai. D'accord ?*
- *D'accord maman. J'ai hâte d'utiliser ma nouvelle horloge comme un grand !*

Achille n'oublie presque jamais les gouttes d'eau. Il grandit en s'amusant avec son horloge qui apprivoise le temps et sa maman ne crie plus.

**Bravo Achille et bravo à sa maman,
quelle belle équipe !**