



Atelier Relax



Le dispositif de réussite éducative (DiReD) de Chambéry (59 200 habitants, 2 quartiers prioritaires de la politique de la ville) est porté par le Collège Côte Rousse.

Thématique de l'action

Gestion des émotions et relaxation – parents/enfants.

Public concerné

Enfants de 6 à 10 ans et leurs parents.

Partenaires associés

Collège Côte Rousse, Pôle de Santé et sophrologue.

L'action

L'action a débuté à l'automne 2018 pour répondre à des difficultés observées chez les enfants : gestion difficile et méconnaissance des émotions, impatience, difficultés à se concentrer, timidité, manque de confiance en soi, relation aux autres inadaptée, ... Les parents témoignent aussi d'anxiété, de culpabilité et d'inquiétude engendrées par leur quotidien et l'éducation de leur enfant. L'atelier permet, une fois par mois, à l'enfant et parfois à ses parents, de venir vivre une heure de relaxation collective adaptée.

Objectifs de l'action

Connaître et comprendre ses émotions. Et pour les parents : comprendre également les émotions de son enfant.

Apprendre à gérer ses émotions et son comportement.

Connaître des outils simples à utiliser au quotidien pour se détendre et prendre du recul.

Résultats attendus

L'enfant réussit davantage à gérer ses émotions au quotidien et sait se contenir.

Le parent réussit davantage à accompagner son enfant autour de ses émotions.

Ils savent mieux exprimer leurs ressentis.

Les enfants ont au moins participé à la moitié des séances.

Ils repartiront au moins avec deux outils qui leur conviennent.

Éléments forts de la démarche

Des séances communes parents/enfants.

Espace d'écoute et d'échanges pour les parents.

Accès à des méthodes de relaxation.

Un atelier adapté pour certains enfants choisis.

Vivre le collectif dans un cadre bienveillant et accompagné.