

Les dés de l'ennui !

« J'm'ennuie », « J'sais pas qui faiiiiiiire »... Quel parent n'a jamais entendu ces laconiques plaintes enfantines ?

Vos enfants s'ennuient ?

Ils viennent toutes les 5 minutes vous faire part avec insistance de leur état désespéré ?

Vous aimeriez qu'ils explorent les nombreuses possibilités que la vie leur offre, autres que les écrans (jeux vidéos, réseaux sociaux, séries, films...) ?

Je vous propose cette solution : LES DES DE L'ENNUI

Cette solution est simple :

- faites une liste avec eux de 11 opportunités qui s'ouvrent à eux.
- Donnez une valeur entre 2 et 12 à chaque opportunité
- Faire une grille de ce type :

Somme des dés	Idées d'activité
2	Rendre un service / faire plaisir à quelqu'un / participer à une tâche ménagère
3	Faire une promenade, un tour dans un jardin
4	Inventer une histoire avec des figurines ou des doudous
5	Faire un jeu de plein air : foot, badminton, Ping pong, piscine, basket, trampoline ...
6	Prendre un temps calme / faire une sieste / écouter une méditation ou de la musique / caresser un chien ou un chat
7	Lire un livre, une BD, un magazine, ...
8	Jouer à un jeu de société
9	Se déguiser
10	Jouer à un jeu de construction (lego, kapla, cube, plusplus, ...)
11	Faire une activité créative : peinture, dessin, sculpture, perle, ...
12	Avancer dans un projet personnel, apprendre quelque chose de nouveau

- Prenez 2 dés, proposez à l'enfant de lancer les dés, la somme des 2 dés propose une idée d'activité (que vous pouvez faire avec l'enfant si vous êtes disponible !)

L'enfant peut ne pas être motivé par le résultat. Proposez lui d'essayer cette activité 5 ou 10 minutes et de relancer les dés pour une autre idée si vraiment cette activité ne le motive pas après l'avoir essayé. Il se peut aussi que son ennui exprime son besoin de faire quelque chose avec vous ...

Testez cette solution et faites-nous le retour de votre expérience !