

Élever un enfant heureux, en santé et qui réussit

Par: Richard Monette

J'assume plusieurs rôles dans ma vie, mais essentiellement toujours celui de papa, un père qui a des espérances et des rêves pour ses enfants. Leur santé, leur bonheur et leur réussite sont toujours au cœur de mon esprit.

Je ne suis pas le seul. Nous voulons tous que nos enfants soient heureux, en santé et qu'ils réussissent. Mais comment savoir si nous faisons ce qu'il y a de mieux pour nos enfants? Ça peut-être affligeant.

Cela a suscité en nous une question clé : comment pouvons-nous simplifier la lourde tâche qui incombe aux parents d'élever des enfants heureux, en santé et qui réussissent? La question a généré de nombreuses discussions à Actif pour la vie.

Habilités, habiletés, habiletés

Dans ce livre The Talent Code, l'auteur Daniel Coyle invente l'expression « L'excellence n'est pas née, elle est fabriquée ». Ce qu'il dit c'est que l'excellence dans n'importe quel domaine, que ce soit l'école, la musique, le sport et autres, est le fruit de l'apprentissage et de la pratique des habiletés. En faisant cette déclaration, Coyle reflète la connaissance actuelle du développement du talent dans le monde.

Les principaux chercheurs conviennent que la génétique d'un enfant joue un rôle, mais ce n'est que le point de départ. On naît avec des caractéristiques qui peuvent nous prédisposer à certaines activités. Un enfant qui mesure six pieds quatre pourrait être meilleur au basketball qu'en gymnastique. Mais il n'existe pas d'athlète né.



Que ce soit dans le sport ou toute autre entreprise, les habiletés doivent être apprises, et elles peuvent être améliorées par la pratique. Avec les bonnes habiletés et de l'entraînement, on parvient au succès.

Comment pouvons-nous simplifier qui incombe aux parents d'élever des enfants heureux, en santé et qui réussissent?

Quatre domaines de développement des habiletés pour réussir

Si vous considérez cela du point de vue du développement de l'habileté, la tâche d'élever des enfants heureux, en santé et qui réussissent est plus facile à appréhender. Nous avons identifié quatre domaines d'habiletés qui peuvent être améliorés par la pratique : cognitif, social, émotionnel et physique.

L'importance d'acquérir des habiletés cognitives, sociales et émotionnelles est bien établie. Avoir une bonne éducation, être équilibré sur le plan émotif et en mesure d'interagir avec d'autres d'une façon positive et constructive est indispensable au succès. Les parents

reconnaissent ces domaines de développement comme étant importants pour le bien-être de leur enfant.

Mais alors que les parents peuvent s'accorder sur le fait que l'activité physique est importante, beaucoup doivent cependant comprendre qu'elle peut affecter bien plus que la santé de leur enfant.

Ce que les parents ne savent peut-être pas, c'est que les enfants qui pratiquent régulièrement une activité physique et du sport, ne sont pas seulement en meilleure santé, mais obtiennent également de meilleures notes, sont émotionnellement plus adaptés et ont de meilleures aptitudes sociales. Preuve que l'activité physique améliore la vie des enfants.

En d'autres termes, les habiletés physiques peuvent être un multiplicateur pour toutes les autres habiletés dont votre enfant a besoin pour réussir. Un enfant qui court, qui saute et qui est physiquement compétent est aussi meilleur sur le plan cognitif, social et émotionnel.

Créer un mouvement

Il existe déjà de nombreuses recommandations et de ressources appropriées au bon dévelop-

pement des habiletés cognitives, sociales et émotionnelles. Notre mission chez Actif pour la vie est de vous aider à développer les habiletés physiques et la littératie physique de votre enfant afin qu'il puisse mener une vie pleine.

Le temps est venu pour les parents canadiens de connaître et de partager avec d'autres le fait que les enfants dotés du savoir-faire physique sont mieux équipés pour faire face à n'importe quel défi auquel ils sont confrontés dans leur vie.

Le temps est venu pour les parents d'enseigner tôt à leurs enfants de simples habiletés et d'encourager les enfants à bouger plus et mieux à l'école.

Le savoir-faire physique est bon pour chaque enfant, mais c'est aussi un don à nos générations futures si nous en faisons une priorité maintenant.

Ceci est mon rêve pour mes enfants et les vôtres : une génération à succès, des gens dynamiques et heureux nécessitant moins de soins de santé pour vivre des vies pleines.

Allez-vous vous joindre à nous pour faire de ce rêve une réalité?

Actif pour la vie est un organisme sans but lucratif qui s'engage à aider les parents à élever des enfants heureux, en santé et à développer leur littératie physique. Pour plus d'articles comme celui-ci, visitez le actifpouurlavie.ca



facebook.com/actifpouurlavie



twitter.com/actifpouurlavie



pinterest.com/activeforlife



youtube.com/user/ActiveForLifeCS4L