

Chers Parents et élèves,

Nous vivons actuellement une situation exceptionnelle, et cette situation risque malheureusement de perdurer dans le temps.

Nous avons à ce jour 2 semaines de recul où il a fallu s'organiser, s'adapter à une nouvelle organisation familiale, un nouvel emploi du temps.

Nous sommes bien conscients que chaque famille a une configuration différente (télétravail ou non, travail sur le lieu professionnel ou non, gestion d'un ou plusieurs enfants, etc.) et nous essayons de nous adapter à chaque situation.

Je souhaite, si vous le voulez bien, vous apporter quelques astuces pour vivre au mieux cette situation de confinement en famille.

Comment expliquer la situation aux enfants ?

Il est important de les protéger d'un flot incessant d'informations anxiogènes.

Le mieux étant d'expliquer **avec des mots simples**, d'accompagner et de favoriser l'expression de leurs émotions et de **ne pas les laisser seul et sans explications devant les informations**.

Ces dernières sont ultra-violentes même pour les adultes. Pour les enfants, c'est encore pire.

Nos enfants ont aussi peur que nous en ce moment.

Nos enfants peuvent non seulement entendre tout ce qu'il se passe autour d'eux, mais ils ressentent notre tension et notre anxiété constante.

Ils n'ont jamais rien vécu de tel auparavant et nous non plus.

Bien que l'idée de ne pas aller à l'école semble géniale, ils imaginent probablement un moment amusant comme les vacances, mais pas la réalité d'être pris au piège à la maison, de ne pas voir leurs amis et en plus de devoir faire l'école à la maison.

Comment vivre le confinement au quotidien ?

C'est l'occasion pour les parents de se reconnecter avec vos enfants et penser et agir dans la vie « autrement ».

Il est important cependant que les enfants intègrent que ce ne sont pas des vacances !

Ils vont devoir faire l'école à la maison, et leur demander une coopération pendant cette période difficile.

On garde le contact avec l'école et on maintient la continuité pédagogique avec les enseignants.

Pour cela, il est intéressant de maintenir un rythme régulier, pour favoriser les apprentissages.

Il est important de ne pas se coucher trop tard, de se lever à heure régulière, et de **limiter au maximum le temps d'écrans**. **Surtout le soir avant le coucher** étant donné qu'ils représentent une perturbation non-négligeable du sommeil et du déséquilibre de la santé. Tant au niveau physique, qu'au niveau mental pour un enfant en pleine croissance physique et intellectuelle.

Vous n'êtes pas obligé de vous caler sur le rythme de l'école, car les enfants ont besoin de sommeil, mais plutôt de déterminer une heure raisonnable.

Les enfants ont plus que besoin en ce moment de se sentir réconfortés et aimés.

De sentir que vous gérez la situation et que tout ira bien.

L'emploi du temps : bonne idée ou pas ?

Continuer à travailler ? Oui bien sûr ! Mais il ne faut pas que ce soit source de tensions, de conflits avec votre enfant, car la situation est déjà compliquée.

Il faut savoir s'arrêter avant de perdre patience ou de se mettre en colère : Faites des pauses !

Privilégiez la sérénité familiale en mettant de la souplesse en fonction de votre enfant, de vos obligations et des bons ou mauvais jours, car il va falloir tenir sur la durée ! Ne vous inquiétez pas pour le retard scolaire, car tous les élèves seront dans la même situation, faites de votre mieux et **DÉCULPABILISEZ !**

On voit fleurir des emplois du temps sur Internet, cela peut sécuriser certains enfants (et parents) qui ont besoin d'un cadre strict, mais pour d'autres, cela peut s'avérer trop rigide et ajouter du stress en cette période difficile.

Ce qui est important, c'est de maintenir le lien scolaire, de maintenir les acquis et d'avancer un peu chaque jour.

Les enfants ne vont pas travailler le même temps qu'en classe.

Il faut veiller à un minimum par jour et varier les activités pour maintenir l'attention.

Les moments de loisirs :

N'oubliez pas les activités récréatives telles que les jeux de société, la cuisine (notions mathématiques en embuscade, fractions, poids et mesures...), la lecture, regarder des films, et surtout **échanger en famille au sujet de ce que vous avez vu afin de permettre à l'enfant de verbaliser ses émotions et son avis.**

De part ce temps de parole avec vous, votre/vos enfant(s) enrichira(rons) son vocabulaire, développera des apprentissages verbaux ainsi qu'un sens critique ; ce qui représente des atouts non-négligeables dans la vie.

Développer les apprentissages « parallèles » :

Éveil à la culture, La visite virtuelle de musée. (Gratuite en ce moment)

<http://parismuseescollections.paris.fr/>

<https://www.petitsmo.fr/>

Développer l'éveil culinaire : c'est aussi l'occasion, pour vous, ainsi que pour vos enfants, de prendre des nouvelles habitudes alimentaires plus basé sur une « **alimentation santé** ».

De partir à la découverte de nouvelles saveurs, de nouveaux produits alimentaires.

Plus naturelle, plus saines ; afin de créer une nouvelle dynamique alimentaire au niveau familiale et individuel et ainsi de créer et de développer des nouvelles manières de manger.

Développer les activités physiques en famille afin de conserver un lien avec vos enfants.

Pas seulement centré sur les règles et les apprentissages scolaires, mais aussi sur la notion de lien, de partage,

de confiance et de dépassement de soi afin de s'adapter à la situation vécue et ainsi de progresser.

Pour les enfants, la vie sociale est importante, laissez-les communiquer avec leurs copains, leurs familles en négociant les temps de connexions.

Je vous souhaite du courage, n'oubliez pas d'être positifs, et nous sortirons de cette crise prochainement certainement grandis par cette expérience.

Si je peux vous laisser une chose aujourd'hui, ce sera celle-ci :

À la fin de tout cela, la santé mentale de nos enfants sera plus importante que leurs compétences académiques.

Et ce qu'ils auront ressenti pendant cette période restera avec eux beaucoup plus longtemps que ce qu'ils auront fait scolairement au cours de ces semaines.

Gardez cela à l'esprit, chaque jour.

Prenez soin de vous et de vos familles, restez solidaires, et en sécurité.

En vous souhaitant bonne réception,

À très bientôt

Charlie ISSARTEL

Infirmier de l'éducation Nationale