

[Aide aux parents pour l'accompagnement des enfants en période de confinement](#)

Chers parents,

La période exceptionnelle que nous vivons actuellement nous oblige à garder nos enfants à la maison, les occuper en situation de confinement, nous adapter dans un temps très court à une situation de crise majeure.

Les enseignants s'organisent pour vous envoyer des activités scolaires. Avec la continuité pédagogique, vous êtes sollicités pour être à la fois **parent ET enseignant** de votre(vos) enfant(s), ce qui est **loin d'être facile**.

Souvenez-vous qu'à l'impossible, nul n'est tenu. Chacun fait de son mieux durant cette période. Et c'est déjà beaucoup.

Pour les plus jeunes, il leur est difficile de comprendre la situation actuelle, avec les interdictions de sortie qui en découlent. Vous trouverez en pièce jointe une petite histoire sur «[Coco le Virus](#)». A découvrir en famille pour aider à mettre des mots sur ce qui arrive en ce moment.

Sachez que si les journées de classe durent 6 heures, votre enfant n'est jamais sollicité individuellement autant de temps. Donc, **pas trop de pression**.

Surtout, **ne culpabilisez pas** si vous avez l'impression qu'il n'a pas fait tout le travail donné ou s'il semble ne pas avoir compris ou mémorisé... Cette crise aura une fin un jour, l'école reprendra et les enfants retrouveront leur enseignant(e) qui saura adapter sa pédagogie en fonction des niveaux de chaque élève. Et chacun aura vécu les mêmes difficultés à la maison. Donc, relativisez.

Acceptez une certaine souplesse éducative. Les règles ne peuvent pas être strictement les mêmes que d'habitude. Mais pour respecter les rythmes biologiques de votre enfant, il est conseillé de **structurer les journées** ; se lever, s'habiller, organiser sa journée autour de temps différenciés : distractions après un temps de travail scolaire, moment calme avant le coucher, petits rituels habituels... Et **s'octroyer des moments à soi**, pour soi chacun de son côté (surtout si vous êtes nombreux à la maison!). Détendez-vous.

Laissez aussi votre enfant s'ennuyer. Oui, c'est important. Cela participe au développement naturel de son imaginaire, à son autonomie, à ses capacités d'observation de son environnement... un vrai tremplin vers la créativité. (Pour plus d'explication : vous pouvez lire l'excellent article <https://madame.lefigaro.fr/enfants/lennui-activite-indispensable-au-bon-developpement-de-lenfant-020119-162815>)

Attention à ne pas abuser des écrans en cette période (pas facile, il est vrai). **Limitez les temps passés devant la télévision/internet/jeux vidéos.** C'est à vous d'instaurer des règles pour votre(vos) enfant(s). Voici quelques repères pour vous aidez :

Les Enfants face aux écrans Recommandations en fonction des âges avec la campagne 3-6-9-12	Âges
Pas de TV avant	3 ans
Pas de console avant	6 ans
Pas d' internet seul avant	9 ans
Pas de réseau social avant	12 ans

(Pour plus de précisions, vous pouvez vous connecter à ce lien <https://www.yapaka.be/ecrans>)

Et par dessus tout, **profitez de votre(vos) enfant(s) ; soyez positifs** : être ensemble, sans être sous la pression des rythmes habituels, sans avoir à courir, c'est quand même bien agréable. Prenez le temps de jouer ensemble, de partager, échanger, rire, cuisiner, danser... Soyez créatifs.

Et faites du **sport confiné**. N'hésitez pas à en faire un moment de jeu partagé en famille. Avec l'enfermement, on tourne en rond alors que nous aurions besoin d'évacuer nos tensions face à la situation. L'enfermement en famille risque de faire éclater des conflits. La promesse d'un moment de détente (un temps de défoulement, par exemple) après le travail scolaire sera plus motivant pour votre enfant. Inutile de se fâcher contre lui : **la récompense sera toujours plus efficace**. Si vous avez la chance d'avoir un jardin, abusez-en : sortez le plus possible, partager des jeux de ballon, etc. En appartement, il existe de nombreuses vidéos et autres tutos sur internet pour trouver des idées, notamment des exercices sportifs à faire sans matériel. Au minimum une 1/2 heure d'exercice physique par jour est recommandé pour tous (pour la libération des hormones essentielles au bien-être). **Évacuez les tensions en vous défoulant.**

Enfin, cette situation très exceptionnelle peut engendrer **du stress et de l'anxiété** chez certains enfants. Il se peut que certains développent des comportements inhabituels qu'il faut savoir décrypter. Je vous propose ce petit tableau non exhaustif pour avoir quelques repères :

<i>Manifestations qui peuvent apparaître chez l'enfant en situation de stress</i>	<i>Conseils</i>
Pleurs / irritabilité excessive / colères inhabituelles	Patience / tolérance / réassurance
Retour du « pipi au lit »	Maintenez une routine régulière / posez des limites claires et fermes, toujours avec bienveillance
Trouble du sommeil et/ou de l'appétit	Impliquez-le dans les tâches domestiques en lui donnant des «petites missions» pour aider la famille (mettre la table, faire son lit / ouvrir ses volets, cuisiner avec vous, passer l'aspirateur... découvrir comment faire une lessive...)
Inquiétude excessive /	

<p>tristesse</p> <p>Difficultés à parler, exprimer ses ressentis</p> <p>Enfant « collant » Peur de rester seul</p> <p>Maux de tête/ventre ou douleurs corporelles inexplicables</p> <p>Retrait social / perte d'intérêt pour des activités qu'il apprécie habituellement</p>	<p>Prévoyez un temps calme et réconfortant avant le coucher (câlins, lecture d'une histoire dans son lit...)</p> <p>Pour les plus jeunes, évitez l'exposition aux médias (images souvent anxiogènes)</p> <p>Prendre le temps de parler de l'épidémie/ce qu'il a vu ou entendu : expliquer avec des mots simples, répondre à ses questions de manière factuelle et compréhensible... lutez contre les fausses informations</p> <p>Le rassurer sur le fait qu'il est en sécurité à la maison / discuter des mesures barrières prises et intégrez les à votre routine familiale</p> <p>Encouragez l'expression des émotions lors de jeux partagés, de lecture d'histoires, de jeux d'imitation (pour les plus jeunes)</p> <p>Organiser plus de sessions d'exercices physique avec des jeux pour se défouler</p> <p>Garder le contact par téléphone ou internet avec ses amis / la famille</p>
--	--

Pour finir sur une note plus sympathique, je vous conseille l'excellente émission du mercredi 25 mars sur France Inter « Grand Bien vous Fasse ! » d'Ali Rebeih : devoirs à la maison, humour, philosophie... la vie quotidienne au temps du Covid-19 :

<https://www.franceinter.fr/emissions/grand-bien-vous-fasse/grand-bien-vous-fasse-25-mars-2020-0>

Et pour les parents eux-mêmes anxieux, souvenez-vous qu'il est normal de ressentir un état émotionnel désagréable, de l'impuissance, de la colère, de la tristesse, de l'irritabilité... Mais aussi, des moments de bonheur et de joie au cours de nos journées... Il serait inquiétant de ne pas ressentir ces différentes émotions (qu'elles soient positives ou négatives). Nos émotions sont le reflet même de notre humanité, alors «accueillez-les» et autorisez-vous à les accepter dans ce qu'elles provoquent en vous, ce qu'elles vous apprennent/vous disent de vous. Pour aller plus loin dans cette réflexion :

<https://www.franceinter.fr/emissions/grand-bien-vous-fasse/grand-bien-vous-fasse-17-mars-2020>

Prenez soin de vous et de votre famille.

Appeler régulièrement vos proches pour prendre des nouvelles.

Et restez chez vous ;-)