

## **POUR AIDER VOTRE ENFANT A BIEN VIVRE LE CONFINEMENT**

### **Ne le laissez pas perdu et inquiet**

**Protégez-le :** votre enfant n'est pas un adulte miniature. Il perçoit votre stress, vos peurs.

- ⇒ Mettez-le à l'abri de toutes les informations qui peuvent causer de l'inconfort, de l'inquiétude et qui peuvent être mal interprétées : conversations entre adultes, informations télévisées, réseaux sociaux, ...

**Parlez avec lui :** votre enfant a besoin de comprendre et d'être rassuré.

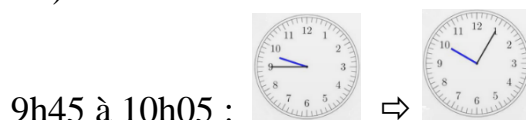
Installez-vous dans un endroit calme où votre enfant se sentira détendu et à l'aise pour s'exprimer, écouter et poser des questions.

- ⇒ Expliquez la situation simplement, avec des mots adaptés à son âge, sans l'effrayer. Vous pouvez vous aider d'un dessin, des **liens du blog**, mimez !
- ⇒ Expliquez pourquoi et comment se protéger, lui et ses proches (c'est le bon moment pour transmettre des mesures d'hygiène **bien se laver les mains sur le blog**) : soyez honnête sur le fait qu'il s'agit d'un virus dangereux car il se propage facilement, et que chacun doit se protéger par le confinement et les gestes barrières. Ne vous référer pas à des personnes très malades ou décédées.
- ⇒ Demandez-lui de vous expliquer ce qu'il a compris. Reprenez les informations erronées ou ce qu'il a mal interprété, clarifiez ses doutes. Si vous ignorez la réponse à ses questions, n'inventez pas. Profitez-en pour chercher des réponses ensemble, sur les sites officiels ou dans la presse de jeunesse.
- ⇒ Faites-lui exprimer ses ressentis. Surtout, ne minimisez pas ses inquiétudes et ne les ignorez pas. Montrez-lui que vous comprenez ce qu'il ressent et rassurez-le sur le fait qu'il est naturel d'être effrayé dans une telle situation. Il est important de vous assurer qu'en fin de conversation, votre enfant n'a pas de peurs et d'incompréhensions.
- ⇒ Apportez-lui sécurité et confiance en l'informant qu'il existe de nombreux professionnels de la santé pour soigner, comprendre le virus, réduire ses risques, ..., qu'il ne manquera de rien durant le confinement.
- ⇒ Assurez-lui qu'il peut parler de la situation, de ses inquiétudes et poser des questions dès qu'il en éprouve le besoin.
- ⇒ Parlez du sujet de temps en temps mais pas continuellement et ne les saturez pas avec trop d'informations.
- ⇒ Imaginez ce que vous ferez en premier lorsque le confinement sera levé, faites-lui dessiner.

Et donnez l'exemple concernant les mesures préventives, l'hygiène et le calme.

## Etablissez ensemble un emploi du temps structuré : votre enfant a besoin de repères, de routines et de se projeter.

- ⇒ L'emploi du temps doit être différent les jours d'école, des mercredis et des week-ends.
- ⇒ Privilégiez les activités maths français le matin, et les activités plus ludiques l'après-midi.
- ⇒ N'oubliez pas de préciser, les horaires, le temps de travail et d'insérer des temps de pause ainsi que les récréations ! (vous pouvez dessiner les horloges correspondantes pour les enfants qui ne savent pas lire l'heure et leur fournir un réveil pour se repérer).



- ⇒ Gardez les heures de repas, de lever et de coucher proches de celles qui sont habituellement les leurs lorsqu'ils se rendent à l'école.
- ⇒ Introduisez des tâches quotidiennes : dresser la table, préparer le goûter, ranger les courses, ... **quelques idées ci-dessous**
- ⇒ Introduisez des temps pour le jeu libre, des moments de relaxation **vidéos sur le blog**, et même un temps pour une activité surprise (qu'il choisit parmi celles que vous lui proposez) ou une activité mystère (récompense que vous proposez selon son comportement de la journée. Pensez à lui expliquer votre décision s'il n'y a pas droit) ! **quelques idées ci-dessous**
- ⇒ Précisez les moments où ils doivent aller se laver les mains, les activités du quotidien et toute autre activité que vous souhaitez lui proposer. **quelques idées ci-dessous**
- ⇒ N'oubliez pas de lui proposer des temps d'échanges avec les proches. **quelques idées ci-dessous**
- ⇒ Précisez pour chaque activité si l'enfant est seul, avec un parent, si c'est en famille, s'il peut demander de l'aide ou s'il doit se débrouiller ...
- ⇒ Vous pouvez illustrer l'emploi du temps avec des images gratuites que vous trouverez sur internet pour les plus petits ou avec des photos que vous prendrez lorsque l'enfant sera en situation !



- ⇒ Vous pouvez vous déplacer sur l'emploi du temps avec une pince à linge, un pion, une figurine, ...
- ⇒ Vous pouvez, rappeler ce qu'il va faire avant, ce qu'il a déjà fait, ...

## Quelques idées ...

**Tâches quotidiennes :** dresser la table, préparer le goûter, aider à préparer le repas - préparer les ingrédients, les peser, remuer, casser les œufs, lire la recette ... , nettoyer les gamelles de l'animal de compagnie, nourrir l'animal de compagnie, assurer l'hygiène de l'animal de compagnie, écrire/compléter la liste de courses, aller relever le courrier, descendre les poubelles, mettre un sac dans la poubelle, trier le linge, étendre le linge, nettoyer la table, ranger, ...

**Activités du quotidien :** se lever, se coucher, éteindre la lumière pour dormir, petit déjeuner, déjeuner, dîner, se laver, se doucher, prendre un bain, se laver les dents, se laver les cheveux, s'habiller, se mettre en pyjama, lire un livre, se rendre sur le blog, effectuer une activité physique, se détendre, ...

**Activités surprises et activités mystère :** lire un livre aux plus jeunes, écouter un livre lu par un membre de la famille, écouter une histoire audio

<http://www.biboche.ca/heure-du-conte-biboche.html?page=1>

[https://www.youtube.com/watch?v=PAMyI4a\\_NNw](https://www.youtube.com/watch?v=PAMyI4a_NNw)

<https://www.youtube.com/watch?v=Q-VNTqvB6V4> ), regarder une émission de télévision ou jouer à la console (avec modération par créneaux de 20 minutes !

<https://www.franceinter.fr/emissions/le-zoom-de-la-redaction/le-zoom-de-la-redaction-08-janvier-2020> ), jouer à un jeu de société, jouer sans support : aux mimes - Jacques a dit-

chaud ou froid - ni oui ni non, faire un coloriage, appeler un ami par skippe, faire

une activité manuelle : <https://www.teteamodeler.com/dossier/bricolage/bricodeco-9.asp>

<https://www.unjourunjeu.fr/activites-manuelles/>

<https://www.enfant.com/votre-enfant-3-5-ans/activites-loisirs-jeux/bricolage-par-ici-les-bonnes-idees/>

effectuer des expériences :

<https://www.familiscope.fr/activites-enfants/experiences/>

<https://www.jeuxetcompagnie.fr/experiences-amusantes/>

<https://www.educatout.com/activites/sciences/index.html>

<https://desidees.net/27-experiences-scientifiques-impressionnantes-a-realiser-vos-enfants/>

fabriquer et jouer avec de la pâte à modeler, fabriquer et créer des objets en pâte à sel, ...

**Echanges avec les proches :** les appeler, leur écrire, leur faire un dessin, leur envoyer un texto ou un courriel, ...