Quelques conseils pour venir en aide aux enfants

Comment vivre en période de confinement et de pandémie ?
Comment vivre enfermés en famille ?
Comment aider les enfants à surmonter la situation ?

La période de confinement bouleverse considérablement les habitudes de vie de la famille, des enfants, de nos élèves et plus largement de la **société.** Cette situation va être vécue de manière singulière et différente selon l'âge des enfants, les conditions de vie (que l'on dispose d'un espace suffisant, appartement ou maison, d'un extérieur ou pas). C'est la raison pour laquelle, il va falloir que chacun de nous invente ou réinvente sa façon de vivre en proposant des repères aux enfants.

Donner du sens sur ce qui ce passe : Expliquer, informer les enfants de la situation avec un vocabulaire adapté :

- Donner les éléments factuels pour rassurer les enfants sur le fait, que s'ils se sentent privés, de leurs copains, de leur école, de leur famille, de leurs jeux dehors, **ce n'est pas une punition** , c'est pour les **protéger** et **éviter de tomber malade.**

- Donner les bonnes informations avec des mots simples selon l'âge sur ce qui se passe : Par exemple :

  - Le Président de la République a décidé de fermer les écoles pour que la maladie qui touche en ce moment les gens puisse moins se répandre, moins toucher les gens : Aux petits : « *qu'un microbe circule actuellement dans notre pays. Il faut bien insister sur le fait que ce microbe n'est pas dangereux pour eux - non, ils ne vont pas mourir ! -, mais ils sont susceptibles de l'attraper et de le transmettre à ceux qu'ils aiment, comme leurs grands-parents, plus fragiles en raison de leur âge. C'est uniquement pour cette raison que les écoles resteront fermées dans les jours qui viennent ».*
- L'école est fermée pour plusieurs jours mais on ne sait pas encore exactement combien de jours.
- Demander ce qu'ils savent, ce qu'ils ressentent de cette situation, les faire verbaliser ce qui permet d'apprécier leur niveau de compréhension et de déceler les erreurs.

1. **Comment lutter contre le sentiment d'angoisse ?**

a) Rassurer :

- Rassurez-les sur le fait qu'ils sont en sécurité
- Dites-leur que c'est normal s'ils se sentent débordés, anxieux par la situation
- Limitez l'exposition de votre famille et de vos enfants aux couvertures médiatiques
- Essayez de mettre en place et de maintenir des routines, notamment des horaires pour les activités scolaires à la maison et pour les loisirs de vos enfants.
- Maintenez les contacts téléphoniques avec les copains, les membres de la famille.

b) Positiver au mieux cette période de confinement ?:

Dire que ça va permettre d'avoir plus de temps ensemble et de partager des moments agréables :

- profitez en famille de ce temps pour communiquer, échanger entre vous sur leurs ressentis (ce qu'on ressent, ce qu'on craint, ce qu'on aime bien, ce qu'on a envie de faire…)
- faire des choses ensemble (cuisines, activités manuelles…)
- appelez les proches (famille, copains…), si possible avec des téléphones équipés pour se « voir ».

2. **Comment organiser le quotidien, comment structurer le temps ?** Entre **continuité des apprentissages et vie quotidienne ?**

   a) **Le temps** faire une vraie organisation, structurer le temps et prévoir un « emploi du temps » avec les enfants .
      - Organiser clairement des moments de travail et des moments de loisir : définir :

conseils

- Le temps "de travail": Repérer comment il fonctionne et adapter les horaires.: préfère t il apprendre le matin ou l'après midi
- Le temps libre : faire avec l'enfant une liste de tout ce qu'il peut faire seul, "l'ennui", la rêverie, la flânerie permet également de développer son imagination (dessins ou photos …)
- Le temps d'activité avec un adulte (lesquelles ; jeux de société, cuisine…),
- Le repas, goûter ...
- Prendre quelques minutes en fin de journée pour parler:
  - ✓ de ce qu'il a aimé dans sa journée,
  - ✓ qu'est-ce qui lui a déplu,
  - ✓ qu'aimerait-il faire le lendemain ? ... mais SURTOUT lui demander comment il se sent.

- Quand on travaille, on s'habille comme pour aller à l'école ou pour aller au travail (on s'habille, on se coiffe, on met ses chaussures…..) comme si on allait travailler ou à l'école. S'habiller ça permet d'identifier et de structurer les différents moments. On peut après le travail, changer de tenue en fonction de l'activité et se mettre en mode loisir. ….

b) Espace :

- En posant des lieux bien identifiés qui soient dédiés au travail et d'autres aux loisirs (ex table , un coin pour….) de façon que chaque activité soit située de façon claire. Là, je travaille, là je suis en loisir et également la possibilité d'avoir un minimum un moment de solitude tant pour les enfants que pour les parents.
- Apprendre aussi autrement : faire la cuisine (lecture, maths…) recherche d'où viennent les aliments.
- Mais aussi apprendre à observer quand on a un extérieur (les oiseaux…)

3) Garder et préserver un espace social :

✓ Important de garder un contact, un espace de vie sociale avec les autres (copains, amis, …), de communiquer , d'échanger des idées, de s'épauler (aide au devoir entre les enfants, échange de recettes…, : téléphone, mail, vidéo, lettres..).

Sur le secteur Antenne de Saint Pol, je me tiens à votre disposition, afin de soutenir et accompagner les enfants, les familles et Equipes Educatives au cours de cette période particulière.

N 'hésitez pas à me solliciter : Secteur de Madame Rogée par mail corine.rogee@ac-lille.fr ou permanence téléphonique le lundi de 10H00 à 12H00 et jeudi de 14H00 à 16H00 au 03 21 03 46 87 (pour l'instant la connexion à distante fonctionne).

Cordialement,

Corine Rogée
Psychologue de l'Education Nationale
Circonscription de Saint-Pol-sur-Ternoise

conseils