Quelques conseils pour traverser cette période de confinement

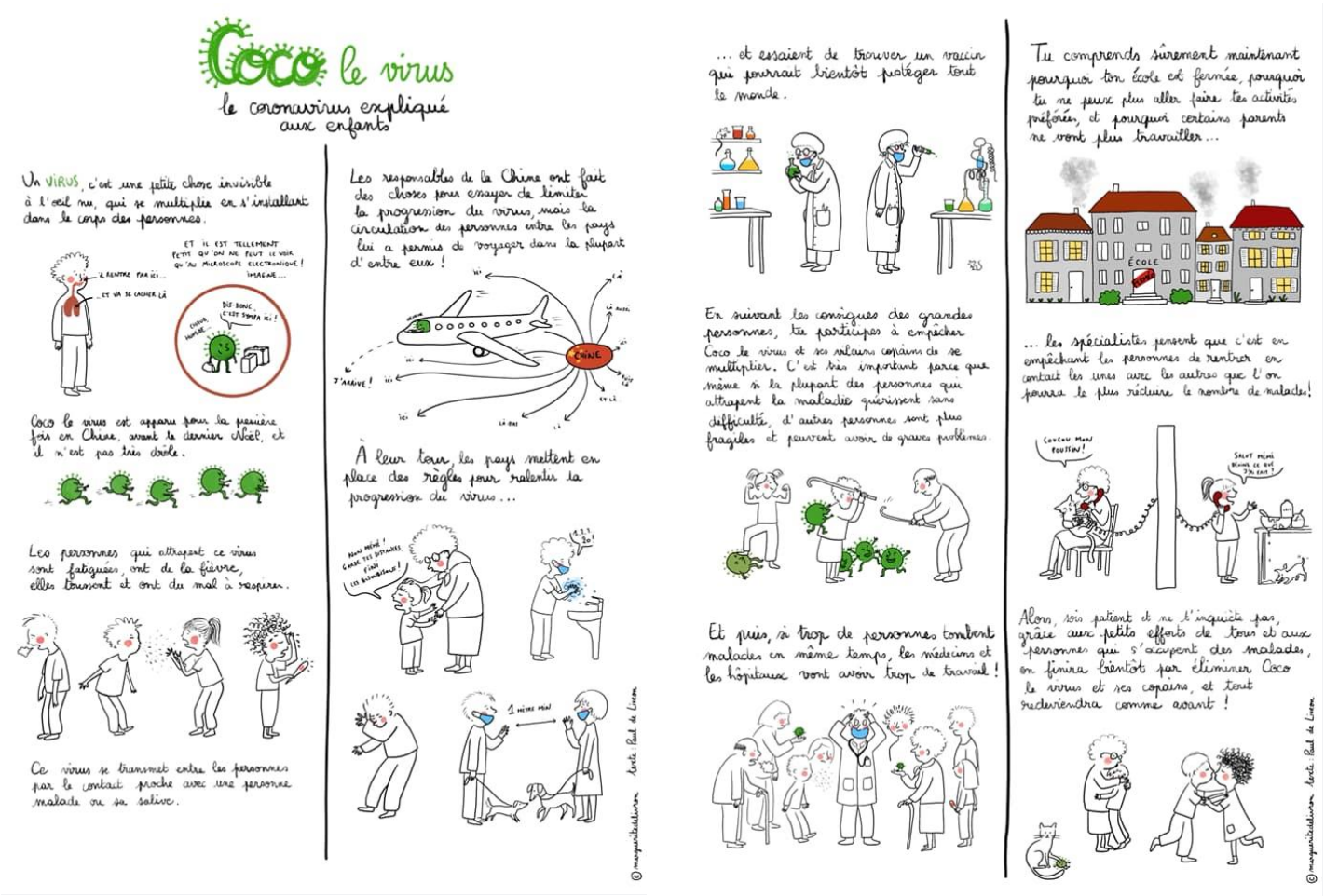
Chers parents,

J'espère que ce début de confinement se passe bien pour vous, et que vous prenez soin de vous et vos proches.

Compte tenu de cette situation et de l'arrêt temporaire des séances de psychomotricité, j'ai pensé que quelques conseils seraient les bienvenues pour vous venir en aide dans l'organisation et l'occupation de vos enfants.

Ces idées ne remplacent évidemment pas les séances de psychomotricité (télétravail et psychomotricité ne sont pas vraiment compatibles…) mais si elles peuvent stimuler l'imagination des parents et la motricité des enfants durant cette période, c'est déjà très chouette !

- **POUR EXPLIQUER LA SITUATION AUX ENFANTS**
  - **Une petite BD**



– **Une expérience à faire à la maison pour montrer l'importance de se laver les mains.**

- **Les conseils de Laura Van Crombrugge , psychologue**

« Comment parler aux enfants du Coronavirus (COVID-19) »

Il est important de rester honnête avec vos enfants, car vos enfants sont des éponges, ils savent quand on leur ment, ils savent quand vous n'allez pas bien et ils ressentent votre stress ou angoisse. Le dialogue avec votre enfant est super important, voici quelques conseils pour vous aider à leur en parler.

1. Adapter le niveau de votre discours en fonction de l'âge de votre enfant, comme vous le feriez pour parler d'autres sujets (la mort, la sexualité…), en entrant plus ou moins dans les détails selon sa capacité de compréhension.

2. Demander à votre enfant ce qu'il comprend de la situation ? S'il a des questions ?

Car en tant qu'adulte nous n'avons pas la même perception que nos enfants. C'est important de le comprendre, de voir ce qu'il a compris, de rester à l'écoute de ses émotions, de ses ressentis et de pouvoir répondre à ses questions. La bonne attitude à adopter est d'y aller par étape, de voir si l'enfant a envie de savoir des choses, de lui répondre, mais ne pas lui expliquer tous les détails de ce qu'il se passe, ni de lui parler des morts etc. Parce que si ce n'est pas dans sa tête, cela ne sert à rien de l'y mettre.

Par exemple, « si un enfant de 7 ou 8 ans vous demande si le virus est dangereux, vous pouvez commencer par lui retourner la question : penses-tu que c'est un virus dangereux, toi ? Qu'est-ce qui te faire dire cela ? » Cela permettra de mieux adapter votre réponse.

3. L'informer de manière claire, précise et simple, pas trop de détails ou de faits.

Voici un exemple non-exhaustif d'explication, je suis certaine que vous trouverez les mots justes.

Le Coronavirus, est un virus qui ressemble à la Grippe, il donne de la fièvre, il nous fait tousser (toux sèche) et il crée des maux dans le corps.

Il peut s'attraper de différentes manières, par un contact physique avec quelqu'un (serrer la main, faire un bisou, faire un câlin), il peut également se faire lorsque quelqu'un éternue (fait un « atchoum »). Seuls les animaux ne savent pas l'attraper.

C'est pourquoi, aujourd'hui, nous devons tous faire très attention de ne pas l'attraper ou le transmettre.
- Se laver les mains avec du savon ou des gels
- Éternuer dans son coude ou dans un mouchoir et ensuite le jeter.
- Rester chez soi pour se protéger mais aussi pour protéger les autres.
- Limiter tous les contacts possibles avec les autres.
- Limiter les rencontres avec d'autres personnes, parce que certaines sont plus à risques que d'autres (les personnes âgées et les personnes plus faibles physiquement ou qui ont des problèmes de santé).

Comme tu as pu le voir, nous les adultes, on est un peu inquiet. En fait, on est inquiet parce qu'on ne sait pas encore très bien pendant combien de temps on va devoir faire face à ce Virus… On a fermé les écoles, les restaurants, les frontières, ... parce que plus vite on aura trouvé des solutions pour empêcher le virus d'aller partout, plus vite il disparaîtra et plus vite on reprendra une « vie normale ». C'est pour nous protéger, c'est pour notre bien. On comprend bien aussi que tu préférerais t'amuser et voir tes copains mais pour l'instant nous mettons notre plaisir de côté pour protéger les humains et empêcher le virus de se propager (d'aller partout).

Si votre enfant vous pose des questions concernant les dangers et « si on en meurt ? » :

Il faut bien insister sur le fait que ce virus n'est pas dangereux pour eux et qu'ils ne vont pas mourir s'il l'attrape. Mais ils sont susceptibles de l'attraper et de le transmettre à ceux qu'ils aiment, comme leurs grands-parents, ou à des personnes à risques, plus fragiles en raison de leur âge, de leur maladie.

4. Rassurez votre enfant, répondez à ses questions mais n'allez pas au-delà.

Assurez-vous que tout soit bien compris et clair pour eux.
Attention : évitez de minimiser la gravité de la situation (ne dites pas "ce n'est rien du tout !") en voulant rassurer, car l'enfant aura le sentiment qu'on lui cache des choses, ce qui provoquera davantage d'anxiété. Évitez de lui dresser un tableau trop anxiogène de la situation ("ne fais pas ça, ni ça, le virus est partout !") en voulant le mettre en garde, car l'enfant risquera d'être submergé par l'angoisse.

Exemple pour les rassurer : "les adultes sont responsables, nous allons nous occuper de toi, nous protéger et te protéger", ou encore "nous avons de bons hôpitaux, de bons médecins, qui vont tout faire pour protéger et guérir les malades".

Expliquez à votre enfant que ces mesures sont temporaires, donnez-leur une finalité (même si l'on ne connaît pas encore le calendrier exact), il pourra ainsi mieux appréhender ces mesures temporaires.

5. Concernant les « médias » et les enfants.

- Dans la mesure du possible, les enfants de moins de six ans devraient être tenus éloignés des écrans de télévision à l'heure des JT.

- Entre six et douze ans, si la télévision est allumée pendant le JT, ne pas laisser les enfants seuls devant l'écran mais regardez avec eux et discutez de ce qu'ils viennent de voir.

- Au-delà de 12 ans, l'essentiel est de pouvoir discuter librement avec ses enfants de ce qu'ils ont pu voir ou entendre sur les différents médias et de s'intéresser à ce qu'ils ressentent.

6. Profitez-en pour demander à votre enfant ce qu'il aimerait faire pendant la ou les semaines à venir

- **ORGANISATION / GESTION DU QUOTIDIEN**
  - **Lâcher prise, clémence et gestion émotionnelle**

Tout d'abord, la situation à laquelle nous sommes confrontés est tout à fait inédite, nous ne pouvons donc nous baser sur aucune expérience passée pour savoir comment réagir.

D'autre part, le confinement vient de débuter, il est donc normal de ne pas encore avoir trouvé une organisation optimale et même d'être désorganisé ! Le temps nous aidera à faire preuve d'adaptation !

Soyez clément avec vous- même et ne vous mettez pas la pression si jamais vous avez du mal à tenir le cadre, les devoirs, les activités, le sport, les temps d'écran… Il va falloir lâcher prise pour tenir la durée.

Courage à tous, n'oublions pas que le stress et l'anxiété des enfants dépendra en grande partie de l'était émotionnel des parents.

- **Structurer la journée**

Définir des horaires précis pour les temps d'apprentissage, de sport, pour les temps de jeux…

Vous pouvez mettre à contribution votre enfant pour créer avec lui un petit planning (une activité manuelle en prime !) que vous pourrez remplir par du texte ou des images/pictogrammes.

Il convient de garder en tête que l'organisation en temps de confinement pourra être plus souple qu'à l'ordinaire.

Cela permettra de s'adapter au mieux au rythme de votre enfant (lui proposer les temps d'apprentissage dans les moments où il est le plus disponible, possibilité de faire des pauses, le laisser dormir le matin s'il en a besoin…)

- **Maintenir le lien social**

Les adolescents n'auront pas de mal à garder contacts avec leurs amis via les réseaux sociaux, pour les plus petits, ne pas hésiter à organiser des sessions d'appels visio avec les copains.

- **Recommandations TDAH**

https://handicap.gouv.fr/actualites/article/coronavirus-les-conseils-du-professeur-richard-delorme-pour-les-familles-tdah

- **LES TEMPS D'APPRENTISSAGE**

Comme rappelé précédemment : dans la mesure du possible, proposer ces temps d'apprentissage dans les moments de la journée où votre enfant est le plus disponible.

Proposer dans la mesure du possible une pièce ou un coin qui sera dédié au travail pendant cette période de confinement. Proposer un environnement épuré, sans bruit, sans passage, sans mouvement. Ne sortir que le matériel dont vous aurez besoin.

Rester vigilant à l'installation pour les activités graphiques et l'écriture.

la table est trop haute : le coude de l'enfant est à hauteur de l'épaule

la table est trop haute : l'enfant replie sa jambe pour se réhausser

la table est trop haute : l'enfant se tient sur le bord de sa chaise et réhausse les épaule

Si besoin, baisser le plan de travail ou rehausser l'assise. La posture doit être stable pour le buste, le coude, les pieds doivent être en appui au sol (sinon, mettre un petit banc sous le plan de travail ou un tabouret).Mettre un coussin dans le dos si la chaise est trop profonde.

Pour les autres apprentissages, une plus grande souplesse peut être accordée (être assis sur un ballon de Yoga, être debout,…)

- **ACTIVITES**

Compilations de liens regroupant un grand nombre d'idées d'activités pour tous les âges :

- Jeux sensoriels

https://www.pinterest.fr/gladysdebieux/jeux-sensoriels/

- Motricité fine

https://www.pinterest.fr/gladysdebieux/motricit%C3%A9-fine/

https://www.pinterest.fr/gladysdebieux/pliages-origami-n%C5%93uds/

https://www.youtube.com/channel/UCcrZb2P-XEI6MoMLownkZ4g?fbclid=IwAR1yfJYIN-iLlMocc0k6nwx6VJJXtT3XyWmf3-WZaH5KcrH9YE9AWkzMt2g

http://assocalliope.fr/category/outils/diy/?fbclid=IwAR2gJj60-8EehLatZUp7l9LL3BC3N67a9z18nhbKD9p3Su6EaR9f0s0_kr8

https://www.pinterest.fr/lucilepmot/?fbclid=IwAR0ZLjVWeBStuRTZ901l0hJq7WYHg8CU-xCzVYwimrmB5W-WO2cPoj44E1E

Pour faire de la pâte à modeler maison : http://www.momes.net/Bricolages/Astuces-bricolages-de-Momes/Faire-de-la-pate-a-modeler-maison

- Bouger

https://papapositive.fr/14-facons-de-faire-bouger-les-enfants-en-confinement/?fbclid=IwAR2jYOR8RBtHTb4JmIc7q8PU_GTC-rOoU7Mj5IFFtOLTmSWD67p2I73qQDc

https://www.pinterest.fr/gladysdebieux/motricite-globale/

- Orientation spatiale

https://www.pinterest.fr/gladysdebieux/jeux-divers/orientation-spatio-temporelle/

- **Schéma corporel**

https://www.pinterest.fr/gladysdebieux/jeux-schema-corporel/

- Détente :

https://www.pinterest.fr/gladysdebieux/detente-enfants/petits-jeux-et-postures-yoga/

- **Graphomotricité**

https://www.pinterest.fr/gladysdebieux/graphomotricite/

- **Ecole à la maison et Dys**

https://astucespourdys.wordpress.com/2020/03/15/compilations-de-liens-covid19/?fbclid=IwAR2GAfqUfrBXsu5iaFzJl0CBt_QFWwbkLTru9CCnQGO4O3MLAtUobPWwz84

N'hésitez pas à me faire part de vos difficultés mais aussi des réussites. Avoir des nouvelles de vos enfants me fera très plaisir !

Je reste disponible pour toutes questions.

Très bonne fin de semaine, prenez soin de vous et de vos proches.

Bien cordialement