

Guide pratique du confinement à destination des parents

1. Garder des routines, des rituels :

Rester ancré dans des événements prévisibles est rassurant. Or le rythme école/ maison ne permet plus en ce moment de planifier les journées et les semaines de vos enfants. Il faut donc leur donner d'autres repères, voici quelques pistes :

- les levers, couchers et repas à heures fixes (et raisonnable)
- le lavage des mains avec un sablier, une montre, un chronomètre, une chanson
- le travail scolaire à un horaire et sur une durée définie
- l'applaudissement des personnels soignants à 20h car ce rituel permet également aux enfants de se sentir en lien avec le monde
- un jour/un dessin ou un jour/un selfie qui seront les dans un album (« un carnet de confinement »), où vous listerez chaque jour, avec vos enfants, un moment positif
- Faire du sport en famille¹

Un emploi du temps de la semaine permet aux enfants d'avoir une vision globale de ces journées qui ne sont plus rythmées par la vie sociale et scolaire. Vos enfants garderont ainsi une conscience du temps qui passe et de la vie qui continue.

2. Parler aux enfants :

La majorité des enfants ont entendu parler du Covid-19 snap : les parents ne doivent donc pas éviter d'en parler car les enfants se posent des questions. Ne pas parler de quelque chose est ce qui inquiète le plus les enfants. Attention, ne donnez pas trop d'informations car cela peut être angoissant mais répondez aux questions auxquelles vous pouvez répondre. Invitez vos enfants à vous dire tout ce qu'ils ont entendu et ce qu'ils ressentent. Vous ne vous pouvez pas tout savoir : l'important est de montrer à vos enfants que vous êtes à leur disposition et de les rassurer en leur montrant toutes les précautions que vous prenez pour les protéger. De même, vous pouvez leur rappeler les raisons altruistes du confinement : on sauve des vies, on aide les professionnels de santé en limitant les risques d'être malade (#jerestechezmoi).

3. Isolement pour chacun :

Le confinement peut être également source de conflit au sein d'une fratrie, d'une famille. Il est donc indispensable que chaque membre de la famille puisse s'isoler dès qu'il en ressent le besoin. Si aucune pièce du

¹ Ex : challenge de sport parents/enfants sur You tube « Move your fit » → #myfquarantainechallenge

25.03.2020

domicile ne le permet, vous pouvez autoriser vos enfants à construire une cabane avec un drap dans le salon !

Vous pouvez aussi vous autoriser à vous isoler pour souffler.

4. Garder le contact avec les copains, la famille

Permettez à vos enfants d'écrire des mails, des SMS, de téléphoner à leurs camarades, à n'importe quel membre de votre entourage. Discuter et prendre des nouvelles avec d'autres personnes permet également à vos enfants de rompre l'isolement et de maintenir un lien avec le monde extérieur. Privilégiez les appels audio ou visio².

5. Gérer ses émotions :

Chaque enfant peut réagir différemment au stress, à l'ennui, l'irritabilité, la perte de la routine habituelle. Les émotions que ressentent vos enfants sont difficiles à identifier pour eux en ces temps particuliers. Les exprimer l'est encore plus. Les comportements associés ne sont pas toujours adaptés à la situation de vie collective accrue par le confinement. **La cocotte des émotions** (modèle à imprimer page suivante) permettra à vos enfants de s'entraîner à adopter des comportements adaptés en fonction des émotions ressenties tout en s'amusant.



Pour finir, prenez soin de vous et de vos enfants et n'oubliez pas que vous êtes des modèles pour eux !

² Applications téléchargeables et gratuites : Whatsapp, Messenger, Zoom...

La COCOTTE des ÉMOTIONS



Règle du jeu

1. Demandez à votre loulou de choisir un chiffre entre 1 et 5.
2. Ouvrez la cocotte dans un sens puis dans l'autre autant de fois que le chiffre choisi.
3. Invitez votre loulou à regarder à l'intérieur : « Comment te sens-tu ? Choisis le dessin qui correspond à ton humeur. »
4. Invitez-le à soulever l'image et à découvrir la consigne.