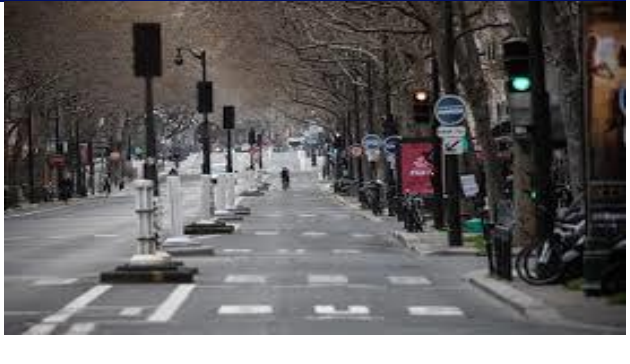
CONFINEMENT :
quelques conseils, recommandations, aides….aux parents

par Anne RIVARD, psychologue de l'Education Nationale
Circonscription de Contres, Loir-et-Cher



LA PERIODE DE CONFINEMENT N'EST PAS UNE PERIODE DE VACANCES. C'est peut-être une évidence de le lire mais beaucoup moins de le vivre. En effet, dans la mesure où les enfants ne sont pas obligés de se lever tous les matins pour aller à l'école, la tentation pour eux de vivre au rythme des vacances est grande.

Il est important de garder un rythme avec une organisation cohérente. Les enfants ont besoin d'un emploi du temps qui donne des repères, avec des heures de lever et de coucher qui soient chaque jour identiques, à ½ heure près. Il vous appartient d'élaborer cet emploi du temps en fonction de vos propres contraintes actuelles ; vous pouvez ensuite l'afficher de façon visible pour votre enfant.
Il peut y avoir une activité ritualisée (par exemple, tous les lundis matin) effectuée par l'enfant, à décorer ou personnaliser par lui-même pour que ce soit plus attractif et motivant.

Les repères permettent d'avoir une vue d'ensemble sur le déroulé de la journée, d'augmenter la motivation, de rassurer l'enfant et de le sécuriser.

La question concernant la façon d'occuper les enfants tous les jours revient sans arrêt pour de nombreux parents. C'est pourquoi **l'emploi du temps est primordial**. Voici une proposition à titre indicatif pour les enfants de classe élémentaire :

Le matin peut être consacré au travail scolaire à raison de deux fois 1 heure 15, entrecoupées de 20 à 30 minutes de temps libre pour l'enfant, équivalent à la récréation (en extérieur si c'est possible : jardin et météo favorable, permettant de bouger, courir, sauter…, sinon en intérieur en permettant à l'enfant de bouger ou d'avoir un temps plus calme s'il préfère mais en ouvrant les fenêtres en grand). On peut bouger la table et les chaises par exemple pour avoir un peu de place supplémentaire.

Le temps de travail à la maison ne peut pas être le même qu'en classe. Il faut accepter que l'enfant soit plus facilement distrait, qu'il ne s'investisse pas autant, qu'il refuse plus facilement… C'est pourquoi il est important de « couper » la matinée, comme cela est fait à l'école avec la récréation.

La pause méridienne peut être d'environ 1h30, soit avec un temps d'aide à la préparation au repas, soit avec du temps libre.

L'après-midi, il est préférable d'avoir un temps culturel et ou ludique pour les plus grands ou bien un temps repos/détente pour les plus petits.

Il est fondamental de permettre à l'enfant de faire une activité sportive dans la journée : des séances de gymnastique ou de yoga existent sur internet, que je vous conseille de visualiser dans un premier temps en notant les mouvements, puis de demander vous-même à votre enfant de les faire afin qu'il ne soit pas devant l'écran.

Un temps culturel est un moment où on apprend/découvre mais sous une autre forme que le scolaire (exemple : visite virtuelle d'un monument) tandis qu'un temps ludique est un moment où on s'amuse/se détend par le jeu.

Un temps goûter est ensuite à prévoir, avec une préparation collective éventuellement.

Le reste de l'après-midi peut être réparti en activités manuelles, jeux de société, jeux libres ou activités culturelles (musique, chant, danse, lecture, documentation, création de petits spectacles, poésie…) mais aussi visites virtuelles de châteaux, musées, lieux divers.

Le jeu est fondamental pour l'enfant, c'est ce qui lui permet d'apprendre et de comprendre l'environnement tout en étant dans la notion de plaisir.

Il existe pour cela les jeux symboliques (poupées, dînette, docteur.e, bricolage, garage, magicien.ne…) où l'enfant fait semblant, imite, invente… ; les jeux de construction/assemblage qui permettent à l'enfant de créer et d'expérimenter (Légos ®, Clipos ®, Kapla®, Geosmart®…) tandis que les jeux de société développent la contrainte aux règles et le partage.

Les activités manuelles sont très nombreuses : découpage, coloriage, collage, fabrication (bougies, livres, scoubidous, décoration…,) perles, pompons, pâte à sel/modeler…

HTTPS://WWW.UNJOURUNJEU.FR/

HTTPS://WWW.TETEAMODELER.COM/

A VOUS D'INVENTER !

Je pense qu'il est important de s'imposer et d'imposer à son enfant des contraintes journalières plus ou moins légères afin de ne pas être sur une tonalité « vacances » : ce peut être une tâche ménagère (repas, lessive, pliage du linge, repassage, ménage…), du rangement, le travail scolaire, le sport, le jardinage, le bricolage…

Pour certains, ce sont des loisirs, pour d'autres une contrainte. A vous de trouver ce qu'il faut s'efforcer de faire chaque jour et qui est nécessaire mais pas forcément très agréable.

En ce qui concerne les écrans, je vous recommande de limiter au maximum le temps passé devant. Il faut essayer de privilégier les documentaires, visites virtuelles culturelles, éventuellement séances de sport plutôt que des vidéos sur Youtube, des films/dessins animés, les tutos ou les sites où l'on voit des gens vivre (dans un principe de téléréalité).

Les difficultés attentionnelles et la passivité que cela occasionne peuvent engendrer de la déprime, du grignotage, de l'agressivité…

Il est nécessaire aussi que l'adulte accompagne ces temps de visionnage pour ne pas que l'enfant soit seul devant l'écran. De fait, cela n'empêche pas de regarder un film de temps en temps avec son enfant.

Il faut impérativement empêcher les enfants d'avoir accès aux journaux télévisés communément appelés « informations » qui diffusent en boucle le nombre de morts et créent un climat très anxiogène. Il serait préférable de « filtrer » ces informations, c'est-à-dire d'en retransmettre certaines à votre enfant par des mots simples ou bien de répondre à ses questions, toujours par des mots simples. Il ne faut pas non plus hésiter à dire qu'on ne sait pas en ce qui concerne certaines questions, comme par exemple, la date de reprise de l'école. Il est dangereux de donner une fausse information à l'enfant en pensant qu'on le rassure alors que l'effet est inverse quand il constate que l'information donnée par l'adulte est fausse.

Cependant, il faut se montrer « contenant », c'est-à-dire qu'il faut entendre les inquiétudes de l'enfant et ne pas les amplifier. Il faut répondre aux questions de l'enfant quand cela est possible en allant chercher des informations sur des sites adaptés.

Autant le jeune enfant va être préoccupé de savoir si son chien ou son chat peut attraper le Covid-19, s'il va revoir ses grands-parents, autant les déclarations politiques, les inquiétudes des soignants ou les chiffres affichés par les journalistes n'ont pas ou peu de sens pour lui. En revanche, les émotions que ces informations suscitent chez les adultes sont perçues par l'enfant et peuvent l'angoisser. Ce qui est transmissible dans cette maladie, c'est aussi la peur !!

L'enfant a besoin de faits concrets : par exemple, quand on est malade, on tousse, on a de la fièvre et on peine à respirer.

Il est important de lui expliquer les gestes barrière par exemple, mais il faut rester prudent pour le reste. Vous pouvez dire « les chercheurs pensent que…, mais on n'est pas sûr pour l'instant ». Vous pouvez aussi vous appuyer sur des sites (à la fin de ce document).

Pour les plus petits, il y a une astuce amusante pour expliquer les gestes barrières et notamment l'importance du lavage des mains : mettre du poivre dans une bassine d'eau et demander à l'enfant de mettre ses mains dedans. Il va avoir du poivre sur les mains, demander de prendre un jouet/un objet et lui montrer les grains qui se sont déposés dessus. Puis se laver les mains, mettre du savon sur ses doigts et les plonger dans la bassine. Les grains de poivres sont repoussés par le savon comme les particules du virus.

Enfin, l'utilisation des écrans peut servir à **rester en contact visuel** avec la famille ou les copains.ines si vous avez Skype, Whatsapp, zoom… qui peuvent être téléchargés facilement. Le lien social est primordial pour vous et vos enfants.

LA PERIODE DES CONGES SCOLAIRES DOIT ETRE RESPECTEE : PAS DE TRAVAIL SCOLAIRE

Certains enfants (et parents) s'inquiètent du « retard » qu'ils risquent de prendre sur le plan des apprentissages, pour ceux qui sont en difficulté ou qui ne parviennent pas à travailler chez eux comme ils le feraient à l'école. Actuellement, **la priorité est de se protéger et de rester chez soi**, c'est important de le rappeler.

Ensuite, **chacun fait ce qu'il peut, à la hauteur de ses possibilités**. Il est nécessaire d'ajuster son seuil de tolérance à la situation actuelle.
Il ne faut pas hésiter à demander une aide plus spécifique à l'enseignant.e qui, déjà, a une attention plus vigilante aux élèves en difficulté.

Nous ne savons pas à l'heure actuelle quand l'école reprendra, si des aides spécifiques seront apportées, s'il y aura une prolongation du temps scolaire… C'est pourquoi je rappelle que chacun fait ce qu'il peut et que l'important est de se protéger.

Il est suffisamment complexe d'être parent, salarié en télétravail, enseignant, éducateur sportif, animateur, psychologue… dans une même journée en ce moment !

Il est important aussi d'**avoir du temps seul** et de permettre à son enfant d'en avoir aussi, dans des pièces séparées. En effet, le fait de rester enfermé, même lorsqu'on a un jardin, le fait de devoir vivre ensemble 24 heures sur 24 peut augmenter les risques d'agressivité, voire de violence. La privation de liberté, le manque d'espace sont propices à augmenter des comportements exacerbés.

Pour les adultes, le risque d'être violent avec son enfant ou son conjoint, de fumer/boire, de crier… augmente c'est pourquoi la notion d'organisation de la journée est importante, pas seulement pour les enfants.

Vous pouvez vous faire aider avec des cellules psychologiques qui se sont formées au sein des villes, de l'Education Nationale (parlez-en avec l'enseignant de votre enfant qui vous redirigera vers le psychologue), ou qui existaient déjà auparavant (par exemple, pour les femmes battues, pour arrêter de fumer/boire…).

Ce temps de confinement est peut-être l'occasion pour prendre du temps avec eux…un peu plus que d'habitude…

Quelques liens utiles :

- Mieux vivre cette période étrange

Liens_soutien_COVID (1).pdf

- Comment aider votre enfant anxieux face au coronavirus ?

preco AP-HP covid enfant (1).pdf

covid_enfant (1).pdf

- Quelques questions des enfants (liens à recopier dans une barre de recherche)

https://ptitlibe.liberation.fr/p-tit-libe/2020/03/20/est-ce-que-je-peux-encore-faire-des-calins-et-des-bisous-a-maman_1782380

https://ptitlibe.liberation.fr/p-tit-libe/2020/03/19/quand-est-ce-que-le-coronavirus-va-s-arreter_1782219

https://ptitlibe.liberation.fr/p-tit-libe/2020/03/16/comment-se-transmettent-les-virus_1781912

- Idées d'activités (la partie école a été supprimée)

ACTIVITES.pdf

- Rester informer

www.lepetitquotidien.fr

- Coordonnées pour les situations de violence

Info 41.pdf