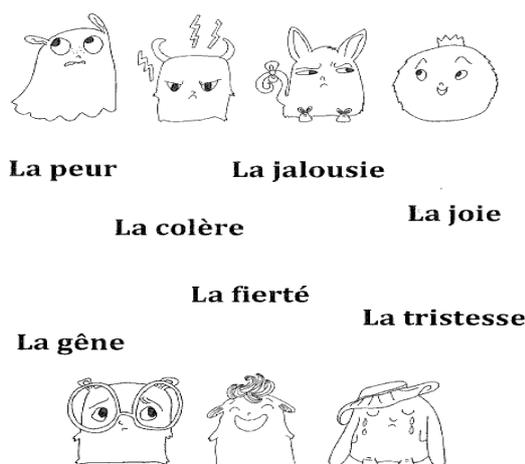
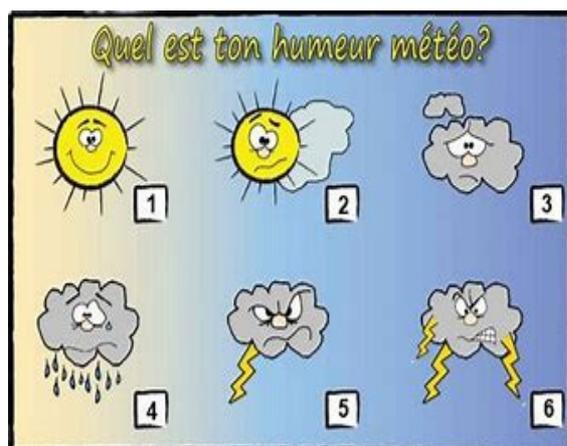


Comment gérer au mieux le confinement des enfants à la maison ?

1. Être stressé, c'est normal. Rassurez vos enfants et parlez ensemble de vos émotions.

Le stress génère de l'agitation ou un repli sur soi. Soyez attentifs aux changements éventuels de l'humeur de vos enfants. Déposer ses émotions permet de mieux les gérer. Une météo des émotions peut être utilisée en famille. Pourquoi pas chaque jour, voire plus.....



2. Ce ne sont pas les vacances, gardons un rythme régulier.

Cela permettra de maintenir un climat serein et sécurisant. Les rituels, la routine rassurent les enfants. Même si les horaires ne sont pas ceux de l'école, il est important de se lever à heure fixe et ne pas se coucher trop tard.

N'hésitez pas à mettre en place un emploi du temps pour permettre aux enfants de se projeter dans la journée et de mieux accepter les contraintes en alternant des moments où ils doivent se concentrer et d'autres où ils seront plus libres et autonomes. Cela vous permettra d'effectuer également votre télétravail ou vos obligations diverses. Une horloge ou un timer aideront les enfants à visualiser le temps qui leur reste pour chaque activité



Vous pouvez mettre en place des règles à suivre pour le bien être de toute la famille en fonction des besoins de chacun. (Cf : charte du confinement que vous pouvez retrouver sur internet)

3. Limiter l'exposition aux écrans s'avère nécessaire.

Les écrans font partie de votre quotidien et celui de vos enfants ; ils y passent de plus en plus de temps. La continuité pédagogique passe également par l'utilisation de l'ordinateur. Mais quelques règles peuvent être utiles à garder en tête.

Apprivoiser les écrans et grandir

3 - 6 - 9 - 12

Avant 3 ans
L'enfant a besoin d'apprendre à se repérer dans l'espace et le temps
Jouez, parlez, arrêtez la télé

De 3 à 6 ans
L'enfant a besoin de découvrir ses sens sensoriels et manuels
Limitez les écrans, partagez-les, parlez-en en famille

De 6 à 9 ans
L'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social
Créez avec les écrans, expliquez-lui Internet

De 9 à 12 ans
L'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde
Apprenez-lui à se protéger et à protéger ses échanges

Après 12 ans
L'enfant commence à s'affranchir des repères familiaux
Restez disponibles, il a encore besoin de vous !

« J'ai imaginé en 2008 les repères - 3-6-9-12 - comme une façon de répondre aux questions les plus pressantes des parents et des pédagogues. » Serge Tisseron

3-6-9-12. Apprivoiser les écrans et grandir, Ed. érès

Cette affiche peut être téléchargée sur <http://3-6-9-12.com/> ou <http://sergetisseron.com>



4. Pratiquez une activité pour se dépenser même à l'intérieur de votre logement

Bouger est essentiel pour l'équilibre. Cela permet d'extérioriser les tensions accumulées au fil de la journée. Vous pouvez par exemple proposer à votre enfant de :

- danser en famille
- faire de la corde à sauter
- improviser une marelle dans le couloir avec scotch de couleur.



Voici un site pour vous donner des idées : Taleming

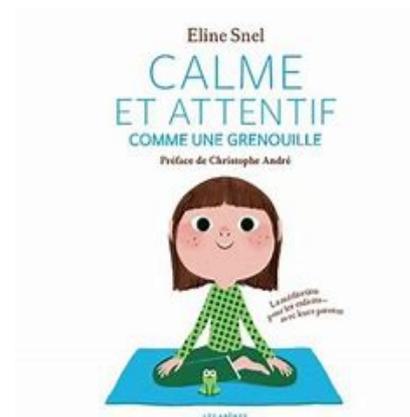
5. Pratiquez des activités de relaxation et de méditation

C'est un bon moyen pour toute la famille de calmer son corps, de ralentir son activité mentale et de ramener chacun dans le moment présent. Se relaxer, méditer apporter un sentiment de bien être qui apaise.

Le yoga est un bon moyen de se détendre et de s'étirer.



Un bon ouvrage « Calme et attentif comme une grenouille » apporte des pistes de relaxation. (Vous pouvez en écouter un extrait sur Youtube)



La méditation est idéale pour apprendre à se calmer, à canaliser son énergie ou à gérer son stress ou sa colère. Elle est bénéfique autant pour les adultes que les enfants. Vous trouverez de nombreuses vidéos sur Youtube comme « Un cœur tranquille et sage ».

6. Et si malgré tout les émotions débordent ? Voici quelques techniques de retour au calme.....

Pour que toute la famille puisse vivre ces moments de confinement de la meilleure façon possible, il est important d'aider les enfants à gérer leurs émotions : frustrations, disputes avec les frères et sœurs.... Voici deux roues pour trouver une solution pour se calmer. (voir le site papapositive)

