

CONSEIL n°1 :

Ne vous mettez pas la pression ! Baisser votre niveau d'exigence envers vous et envers votre enfant. **On ne vous demande pas de vous transformer en enseignant tout en continuant à travailler et à gérer le fonctionnement de la maison** (repas, ménage, linge, course...) ! mais de trouver un nouvel équilibre entre vos enfants, votre (télé)travail, le fonctionnement de la maison, le couple, la fratrie et les temps de détente indispensables pour soi et en famille....

Cette période risque de durer quelques semaines et **il faut que vous vous organisiez afin de tenir dans la durée**. Les journées vont être longues... et risquent de le devenir de plus en plus... Vous allez devoir lâcher du lest et être plus souple avec vos exigences habituelles !

Par exemple : lâchez sur les temps d'écran, le fonctionnement de la maison, la qualité des repas, le rangement, le ménage... Actuellement mon salon est devenu une salle de jeux géante !

Priorisez le bien-être de votre enfant : il a besoin d'être réconforté, rassuré, et surtout de se sentir aimé.

Pour vous aider, demandez-vous quelles sont vos priorités ? qu'est ce qui est le plus important pour vous, pour le bien être de votre enfant ? Dans cette situation de crise, quelles sont les qualités que vous attribuez à un parent idéal?

CONSEIL n°2 :

Ce n'est pas une période de vacances, il est important et rassurant que **vous mainteniez un rythme et une routine** pour tous les membres de votre famille :

- Respectez des heures de lever et de coucher réguliers
- Privilégiez les repas en famille qui permettront des moments d'échanges, de partage, de discussion, surtout si vous continuez à travailler

Astuce : pour les familles nombreuses, pour éviter la cacophonie lors des repas, n'hésitez pas à définir un totem avec un tour de parole ...

CONSEIL n°3 :

Réaliser un emploi du temps avec votre enfant dans lequel vous noterez chaque jour les horaires et durée :

- Du lever et du coucher
- Des repas
- De la toilette
- Des temps de travail
- Des temps de jeux en autonomie
- Des temps de détente en famille
- Des temps d'écran

Ce programme doit être adaptable et évolutif, et bien sûr, il doit être discuté en famille.

Pour les adolescents, je vous conseille de leur demander de faire tout seul leur emploi du temps avant de le faire valider par les parents.

Dans tous les cas, trouver le bon rythme prendra quelques jours. Soyez souple, patient et persévérant. Ne vous stressiez pas si le planning n'est pas respecté à la minute et à la lettre, ce n'est pas le plus important ! **Le maintien d'un cadre et d'une routine, est rassurant et c'est ce qui est primordial !**

Astuce : Affichez cet emploi du temps dans un endroit de passage afin que votre enfant et les différents membres de la famille puissent s'y référer facilement.

CONSEIL n°4 :

Vous n'êtes pas enseignant, et on ne vous demande pas de le devenir !

Aujourd'hui toutes les familles sont dans la même situation. Les conditions très particulières du confinement seront prises en compte par les enseignants au moment du retour à la normale. L'école à la maison permet à l'enfant de garder un contact avec une réalité qui lui est familière et qui est rassurante pour lui. **L'objectif est d'assurer une continuité pédagogique et de maintenir voire de renforcer les acquis.**

- **N'hésitez pas à fragmenter le travail et proposez des pauses régulières.**

Par exemple, avec mon fils en primaire, nous nous sommes fixés un objectif de 1h à 1h30 de travail quotidien à adapter en fonction des journées, des apprentissages, de son humeur et de la mienne.

- **Le mot d'ordre est de travailler dans une ambiance détendue et de prendre du plaisir !** C'est peut-être l'occasion pour certains enfants de découvrir que l'on peut apprendre en s'amusant. **N'hésitez pas à changer les supports.** Dans le cas des enfants dysgraphiques : faites le travail essentiellement à l'oral, ou sur un tableau ou une ardoise Velléda, voire sur les fenêtres ...

- **Ne vous énervez pas !** Si c'est le cas excusez-vous auprès de votre enfant et faites une pause ou tout simplement arrêtez pour la journée.

- **Dans les cas de notions difficiles, réfléchissez comment les expliquer différemment** à votre enfant, en utilisant des supports ludiques ou audio ou tout simplement passez à une autre notion.

L'apprentissage ne pourra se faire que dans un climat serein, de bienveillance et de confiance. Le stress et la perte de confiance qui en découle, sabotent le processus naturel d'apprentissage

De plus, je vous conseille de profiter de cette période afin de favoriser des temps de lecture. Demandez à votre enfant de vous faire le résumé oralement de sa lecture et d'imaginer une suite. C'est un bon exercice de compréhension, de synthèse, de verbalisation et d'imagination.

Vous pouvez vous aider des nombreux matériels pédagogiques mis à disposition gratuitement sur internet. **Mais attention :** nous sommes noyés sous les offres de cours en lignes, d'applis... Même si la tentation est grande et le projet plutôt séduisant, ne tombez dans le piège de la surconsommation de ces outils dont la qualité est plutôt variable et contribue plus qu'autre chose à mettre de la pression sur les apprentissages, encore une fois l'enjeu n'est pas là.

Il est possible qu'au fil des jours **la frustration d'être enfermé, le stress génèrent de l'opposition.** Ceci est plutôt normal au vu des circonstances et arrivera dans de nombreuses familles. **Dans ce cas, souvenez-vous du plus important ! Etre aimé et réconforté importe plus que les tables de multiplication ou les conjugaisons.**

S'il le faut, laissez tomber les devoirs à la maison et profitez de ce temps pour tout simplement passer du temps avec votre enfant, jouer avec lui, dessinez, inventez des histoires...

Ne vous inquiétez pas qu'il régresse, il ne sera pas le seul ! Les enseignants, c'est leur métier, adapteront leurs exigences au moment de la reprise des cours.

Pour vous aider à lâcher prise , posez-vous la question suivante : « Dans 10 ans , que retiendrons-nous de cette période ? des conflits autour des devoirs, des multiplications pas apprises ou bien des moments de partage et de complicité en famille que peuvent offrir également cette période extraordinaire ? »

CONSEIL n°5 :

Les écrans :

Vous êtes nombreux à savoir que je suis plutôt stricte concernant la question des écrans !

Cependant, durant cette période exceptionnelle et selon vos conditions de travail, de logement ainsi que les conditions météo, les écrans peuvent être salvateurs.

Vous pouvez autoriser un temps d'écran quotidien à votre enfant avec une durée limitée, un programme et des horaires bien définis à l'avance.

Vous pouvez également **utiliser les écrans comme récompense** en utilisant un système de points que l'enfant gagnera au fur et à mesure des efforts qu'il aura accompli dans la journée et échangera contre du temps d'écran.

Privilégiez les écrans « éducatifs » mais pas que, votre enfant a aussi besoin de se détendre et de s'évader avec ses programmes préférés ou ses jeux vidéo... Personnellement, je priorise pour mes enfants le dessin animé « c'est la vie » ou certaines émissions du type « c'est pas sorcier ».

CONSEIL n°6 :

Proposez des temps de jeux/ détente en autonomie.

Cela vous permettra de réaliser votre (télé)travail ou vous laissera du temps pour vous occuper des frères et sœurs ou de la maison ou tout simplement de prendre du temps pour vous...

Mais certains enfants, notamment ceux qui ont un TDAH, ont de grandes difficultés à développer une autonomie et à jouer seuls. Dans ce cas, **je vous conseille d'établir avec votre enfant une organisation de son temps libre.**

Par exemple, demandez-lui : « Comment comptes-tu t'occuper ? As-tu des idées de jeux, d'activités ? » Proposez lui d'écrire un journal et n'hésitez pas à mettre à sa disposition plusieurs jeux, activités (peinture...) afin qu'il puisse en disposer librement.

Cela vous offrira un gain précieux de temps et d'énergie !

Astuce : afin d'occuper vos enfants, à proposer des livres audio.

Plusieurs sites et applications les mettent à disposition gratuitement : « audible » - « France culture@newsletter ».

L'écoute de livre audio a de multiples vertus telles que : développer les capacités d'attention auditive et de mémorisation auditive - développer le champs lexical et le niveau de compréhension verbale - accéder à une culture et des références littéraires en fonction des ouvrages proposés.

Par ailleurs, **il est fondamental de maintenir des liens avec l'extérieur.** Ceci est particulièrement vrai pour les ados dont les liens avec leurs pairs sont primordiaux : faciliter les contacts avec les copains et la famille, par mail, par téléphone, par WhatsApp, facebook....

En revanche, attention aux informations circulant sur les réseaux sociaux : infos et intox peuvent s'avérer toxiques et anxiogènes !

Les recommandations habituelles s'appliquent et le meilleur remède est la communication, échangez, discutez, posez leurs des questions sur ce qu'ils vivent comment ils le vivent, ce qu'ils en pensent, que disent leur copains....

Répondez à leurs questions et parlez leur avec des mots simples mais vrais.

CONSEIL n°7 :

Participation des enfants au quotidien des tâches de la maison !

Excellent pour développer l'autonomie ! Donner des responsabilités valorise les enfants, tout en vous permettant d'alléger la charge quotidienne de la maison particulièrement lourde dans cette situation.

Spécifiez à l'avance vos demandes ou attentes, au besoin, notez les dans l'emploi du temps de votre enfant.

Mais attention à vos exigences ! Elles doivent être adaptées à l'âge de votre enfant et à ses capacités.

Je pense particulièrement aux enfants dyspraxiques pour lesquels tous ces petits gestes du quotidien peuvent être extrêmement compliqués et source de frustration voir de dévalorisation si on ne prend pas en compte le trouble.

CONSEIL n°8 :

Profitez de cette période pour passer du temps de qualité avec vos enfant.

Jouez à des jeux de société qui ont, outre le plaisir du moment partagé, de multiples vertus comme travailler l'impulsivité verbale, motrice, cognitive, améliorer l'attention et la concentration, la régulation des émotions.

Certains jeux de sociétés peuvent générer des conflits, dans ce cas, préférez- leur des jeux conseillés pour un âge plus jeune ou adaptez les règles en les définissant clairement à l'avance.

Passez du temps de qualité avec eux, cuisinez, jardinez pour ceux qui ont le privilège d'avoir un jardin...

CONSEIL n°9 :

Prenez soin de vous, le bien être psychologique de vos enfants dépend du vôtre !

Si vous êtes serein et détendu durant cette période ils le seront !

Restez en contact et prenez des nouvelles de votre familles, de vos proches, de vos collègues... Partagez et restez connecté, cela vous permettra de vous sentir moins seul et plus soutenu.

Limitez votre exposition aux médias, nous sommes littéralement inondés de messages inquiétants et contradictoires qui augmentent notre stress et réduisent notre bien-être psychologique. Informez-vous avec modération à partir d'une source fiable.

Accordez-vous des moments de détente (lecture, musique, film, méditation, jardinage...), et profitez de cette période pour vous faire du bien (sport, exercice de méditation ou de relaxation...).

Reinventez votre quotidien en le transformant en événement et moment extraordinaire...

Si vous êtes particulièrement inquiet, attaquez les problèmes les uns après les autres. Face à chaque problématique ou préoccupation angoissante, demandez-vous : «est-ce que je peux régler ce problème tout de suite ?»

- si la réponse est oui : agissez
- si la réponse est non ou bien si vous vous inquiétez pour un problème hypothétique qui pourrait se poser, remettez vos préoccupation à plus tard et fixez-vous un moment précis et limité dans la journée pour vous consacrez à vos inquiétudes .

Mon 10^e et dernier conseil :

Pardonnez-vous, pardonnez à vos enfants, à votre conjoint.

Vous n'êtes pas parfait, vous êtes un être humain avec ses défauts et qualités. Soyez compatissant envers vous-même et envers vos proches.

Chaque nouvelle journée, remettez les compteurs à zéro, oubliez les rancœurs, la frustration, la colère... et faites chaque jour du mieux que vous pouvez.

Profitez de cette période pour vous rapprocher de vos valeurs, et pour vous accomplir. Rapprochez-vous de ce qui est le plus important pour vous et pratiquez la gratitude (c'est prouvé ça rend plus heureux !).

Prenez soin de vous et de vos proches et restez chez vous !