

Chers Parents,

Dans cette période troublée de confinement due à l'épidémie de Covid-19, avec un/deux/trois quatre (ou plus) enfants enfermés à la maison, la vie quotidienne change du tout au tout.

Pour les enfants, cette situation de confinement est très perturbante car ils sont particulièrement attachés à leur routine, et ont besoin naturellement d'échanges sociaux. Privés du jour au lendemain de leurs habitudes, copains, activités sportives et culturelles, visites aux grands-parents... ils sont déboussolés.

En temps de stress et de crise, il est fréquent que les enfants recherchent plus d'affection et sollicitent davantage leurs parents. Ils peuvent être « collants », énervés, sans réussir à verbaliser leur stress.

Il faut aussi garder à l'esprit que leurs inquiétudes ne sont pas toujours celles des adultes. Un enfant de 3 ans pourra être triste de ne plus voir sa mamie. Un enfant de 8 ans pourra avoir peur que ses camarades meurent de l'épidémie. Un enfant de 13 ans pourra être démoralisé à l'idée de ne plus voir son amoureux ou amoureuse durant des semaines. La meilleure solution : trouver ce qui inquiète le plus, en parler et proposer des solutions : appeler les amis ou les proches pour lesquels ils se font du souci par exemple.

De plus, le temps, pour les enfants, ne passe pas de la même façon que pour nous les adultes. Et pour les plus jeunes, la notion de « semaines » n'a pas de sens. Il faut matérialiser le temps autrement : calendrier, dessins...

Important!

Il faut bien expliquer aux enfants que tout est mis en œuvre par les scientifiques, les chercheurs, le gouvernement, pour protéger tout le monde.

Le retour à la normale sera d'autant plus rapide que toutes les mesures sanitaires et de confinement très contraignantes sont respectées.



Gardez une routine quotidienne : se lever tôt, s'habiller, prendre les repas à heures fixes, prévoir un **planning (souple)** d'activités diverses alternant travail scolaire, jeux et activités en famille, lectures, moments d'isolement, de créativité et de détente. Les journées de week-end doivent aussi être marquées (pas de travail scolaire notamment).
Sortez régulièrement avec vos enfants (dans le respect des autorisations) et faites-les bouger !



Côté scolaire : ne vous rajoutez pas d'inquiétudes inutiles. Essayez d'être toujours heureux du temps passé à travailler ensemble, quel que soit le résultat. Si c'est difficile, que vous vous énervez, réviser vos attentes à la baisse, et laissez l'enfant travailler seul. Même 5 minutes de travail bien fait, c'est bien !
Partagez vos difficultés avec l'enseignant(e) de votre enfant, qui vous conseillera. Les discussions, activités ensemble, jeux libres, jeux de société ont aussi de nombreux bienfaits pour la scolarité.



Limitez les expositions aux écrans et ne les laissez pas regarder ou écouter les chaînes d'info en continu. Les images diffusées en boucle montrant des centaines de personnes portant des masques ou des combinaisons, ou encore le comptage du nombre de décès à travers le monde peuvent apeurer l'enfant, sans toutefois fournir les explications qui s'imposent et mettre la situation en contexte. Et si l'enfant de niveau primaire ou secondaire souhaite écouter le bulletin de nouvelles, le parent peut l'écouter avec lui afin d'échanger et de répondre à ses questions.



Si cela est possible, proposez à votre enfant de retrouver ses meilleurs amis et les membres de la famille (particulièrement les grands-parents) via FaceTime, WhatsApp ou Skype, ou par téléphone, pour garder un **minimum de contacts et d'échanges**.



Pensez aussi à faire des **projets à plus long terme** avec les enfants. Pour les vacances d'été par exemple ou leur anniversaire, même si celui-ci se fêtera avec quelques semaines de décalage. Les enfants en âge d'écrire peuvent aussi tenir un petit carnet de bord de cette période de confinement où ils racontent leur journées, leurs impressions...



Tous les personnels de vos écoles sont mobilisés pour rester en lien avec vous et répondre au mieux à vos questions.

Le médecin scolaire :

La psychologue de l'éducation nationale : **06 43 60 81 52**



Si vous sentez débordés ou que vous « craquez », n'hésitez surtout pas à contacter **SOS Parentalité**, l'appel est gratuit et anonyme (du lundi au samedi de 14h à 17h) : 09 74 76 39 63