Pandémie à Coronavirus…un confinement historique pour les petits comme pour les grands !

Le confinement fait vivre en vase clos toute une famille parfois dans un espace exigu, avec des enfants qui ont besoin de bouger et de crier. Cette décision exceptionnelle entraine nécessairement, malgré un sentiment immédiat de satisfaction (« le coronavacances »), une désorganisation de la vie quotidienne et une impression d'étrangeté dans un contexte de gravité qui déstabilise adultes comme enfants.

Confinement : les bons plans pour les enfants et leurs parents

Quelques évidences à garder en mémoire :

- Si vous êtes rassurants, vos enfants seront rassurés
- Expliquez la réalité, nommez le virus : l'inconnu est souvent plus angoissant !
- Avec vos enfants à la maison, vos priorités vont changer. Normal !
- Ne soyez pas trop exigeants avec vous-même : vouloir atteindre des objectifs impossibles ne génère que de l'énervement…
- Vous avez besoin de parler de vos difficultés pédagogiques concernant la scolarité de vos enfants en période de confinement : La Direction des Services Départementaux de l'Education Nationale (DSDEN) 07 propose aux jeunes, à leurs parents, à leurs éducateurs, déstabilisés par la situation actuelle de confinement, une écoute et un soutien psychologique assuré par des Psychologues de l'Education Nationale. N° d'appel: 04 75 66 93 34 (Accessible du lundi au vendredi de 10h à 12h et de 14h à 16h. Le secrétariat de la ligne d'écoute psychologique départementale transmettra les demandes aux Psychologues de l'EN en toute confidentialité.) http://www.ac-grenoble.fr/portail-pedagogique07/file/Communication.pdf. Site de la DSDEN 07 : http://www.ac-grenoble.fr/pid38605/accueil.html.

Si votre enfant comprend mieux, il se pose moins de questions et il est plus confiant.

Pour mieux faire comprendre aux enfants la transmission du virus :

Vous pouvez demander à votre enfant de mettre la paume de ses mains dans de l'eau puis dans des paillettes pour les passer ensuite sur son visage, ses bras, ses mains… Expliquez-lui que les virus sont comme les paillettes, qu'ils peuvent se coller partout, que pour les faire partir il faut bien se laver les mains, le visage, faire attention à ce que l'on touche… https://www.youtube.com/watch?v=wdXeGcxAxWo.

Le virus ne se voit pas mais il existe quand même ! Il se dépose comme des paillettes invisibles !!

Ainsi, apprenez à votre enfant à tousser dans son coude, à utiliser des mouchoirs jetables que l'on jette immédiatement à la poubelle. Apprenez-lui à bien se laver les mains en faisant beaucoup de mousse pendant au moins 20 secondes puis en se rinçant pendant 10 secondes. Un bon lavage de main dure 30 secondes au total !

On se lave les mains régulièrement pour chasser le virus et on pense à se laver la frimousse de temps en temps aussi, surtout si bisous !

Pour familiariser votre enfant avec les docteurs, les examens médicaux, les hôpitaux

- Faites-lui laver les poupées, les poneys, les baigneurs…
- Jouez ensemble au docteur, au Playmobil hôpital, au docteur Maboul.
- Vous pouvez fabriquer des petits masques pour eux, pour les poupées…
- Imaginez un hôpital pour nounours avec des nounours qui soignent avec un masque et d'autres qui se font soigner.
- Et si vous réalisiez de petites saynètes avec des déguisements (de docteur, d'infirmière, de super héros…) ou bien un petit théâtre de marionnettes ?
- Lisez des livres pour enfants

Attention aux informations entendues en boucle à la radio ou la télévision. Sachez éteindre les postes

Comment s’occuper toute la journée ?

Les jours de semaine, on garde le rythme des périodes scolaires :

- On se lève, on fait sa toilette, on s’habille comme tous les jours.
- On ne fait pas la grasse matinée et on ne se couche pas tard.
- On respecte les horaires du lever et des repas.
- On fait les devoirs à heures fixes, comme à l’école et sans dérogation
- On n’oublie pas les récréations non plus !

Les livres restent des classiques inépuisables… (Re)trouvez le plaisir de lire aux enfants même aux plus grands

Les jeux de société, jeux de mémoire, de mime, de devinettes…

Le bricolage, la cuisine avec papa et maman !

Les activités créatives (dessin, peinture, gommettes, pâte à sel, jeux de construction, slow-motion, …). Internet regorge d’idées et de tutoriels pour occuper les enfants avec des activités originales et peu onéreuses.

Et pourquoi ne pas en profiter pour ranger les chambres à fond, trier les placards, les livres et jouets ensemble ?

Et quand ils sont trop énervés ?

Les enfants ont besoin de bouger, de remuer.

Dansez, inventez des « parcours », des mouvements de gymnastique, du coaching sportif…

Pourquoi pas des (petits) temps où ils font les « fous-fous » (bataille de polochons ou partie de cache-cache dans la maison !) ?

Chantez, apprenez-leur des chansons. Regardez des tutoriels pour apprendre à chanter (Vox, ma chorale interactive).

Ils ont aussi besoin de sortir une ou plusieurs fois par jour en respectant les consignes de confinement.

Pour ceux qui ont la chance d’avoir un jardin ou qui habitent la campagne, laissez-les jouer dehors, taper dans un ballon, faire des jeux d’extérieur ou du vélo.

En ville, une petite promenade autour du pâté de maison à pied, en vélo ou en trottinette

une ou deux fois par jour permet de libérer les énergies !

Ne sortez pas tous ensemble. Alternez-vous.

N’oubliez pas : ne parlez pas à vos voisins ou vos amis à moins de 2 mètres. Ni bises ni poignées de mains. Apprenez à

vos enfants à respecter ces consignes et lavez-leur les mains à votre retour.

Sinon, de retour à la maison ou l'appartement, un bon bain détend toujours …

Et pourquoi pas de courts exercices de relaxation avec « Petit bambou » ou « Calme et attentif come une grenouille » …

Et si vous êtes à court d'idées ou d'énergie, un temps calme devant un dessin animé que vous aurez choisi avec eux, pour aider tout le monde à recharger les batteries… Pour favoriser le développement de leur langage, demandez-leur de raconter ce qu'ils ont vu et compris du dessin animé un peu plus tard dans la journée, au repas par exemple !

Sachez aussi être capable de vous accorder des petits temps de détente rien que pour vous ! Si vous êtes deux, alternez-vous.

Mais souvenez-vous : jouez le gagnant-gagnant avec vos enfants : « je fais une activité avec toi, tu me laisses un peu tranquille pour faire ce que j'ai à faire… »

Et surtout évitez toute forme de violence, même quand vous n'en pouvez plus.

Et pas de fessée !

Vous devez travailler à la maison

Vous y arriverez mais pas toujours quand vous le voudrez…

Sachez vous adapter…

Travaillez en décalé, le soir par exemple s'il le faut ou quand votre conjoint peut prendre le relai.

Inutile de fâcher votre enfant, il n'y est pour rien…

Et pour les adolescents ?

Les devoirs devraient les occuper une bonne partie de la journée.

Autorisez-les à communiquer avec leurs copains et copines par Skype ou WhatsApp (en mettant des limites).

Vous allez avoir du temps…C'est le bon moment pour discuter avec eux des enjeux et des risques liés à internet, la communication virtuelle, les réseaux sociaux et la protection de son image…

Les livres, toujours les livres…

Les jeux vidéo avec modération : « on arrête quand on s'énerve… » et on les évite le soir avant de se coucher.

Les réseaux sociaux toujours avec modération et supervision.

Pourquoi pas un journal de bord pour raconter comment ils ont vécu cette période assez particulière ?

Et si ces temps de confinement étaient une parenthèse temporelle et l'occasion de discussions en famille ?

Et les grands-parents ?

Cette fois ne faites pas appel aux grands-parents pour la garde de vos enfants.

Appelez-les au téléphone, par Skype, WhatsApp ou FaceTime pour prendre de leurs nouvelles mais ne leur demandez pas de venir à votre rescousse.

Comment positiver cette période difficile ?

Et si ce temps de confinement imposé en famille était une parenthèse dans le temps et l'occasion de partager, de discuter, de jouer avec vos enfants, de resserrer des liens et de faire ce qu'habituellement vous n'avez jamais le temps de faire ?

Cette épidémie peut être le bon moyen de développer le sens de la solidarité et de l'empathie de vos enfants. Vous avez une voisine isolée et âgée ? Et si vous l'appeliez avec vos enfants ou lui demandiez si elle a besoin de courses, si elle va bien ?

Elle serait sûrement ravie d'entendre réciter au téléphone la poésie que votre enfant doit apprendre !

Nous vous encourageons dans cette période de confinement et nous vous souhaitons de vivre de très beaux moments en famille, de jeux, d'apprentissage, d'émerveillement, de curiosité, de créativité et de solidarité.

Cette fiche a été rédigée par le Docteur Véronique Desvignes, pédiatre à Chamalières, et le Docteur Caroline Delaygue, pédiatre à St Didier-sous-Aubenas.

Cf ci-dessous pour télécharger l'affiche de l'AFPA