

Guide pratique du confinement À destination des parents

Dans la mesure du possible

1) Garder des routines, des rituels :

Rester ancré dans des événements prévisibles est rassurant. Or le rythme école/maison ne permet plus en ce moment de planifier les journées et les semaines de vos enfants. Il faut donc **leur donner d'autres repères**, tels que :

- les levers, couchers et repas à heure fixes, les plus proches de l'emploi du temps normal,
- le lavage des mains avec un sablier, une montre, un chronomètre, une chanson...,
- le travail scolaire à un horaire et sur une durée définie
- « un jour, un dessin » ou « un jour, un selfie », qui seront collectés dans un album, un « carnet de confinement » où vous listerez chaque jour, avec vos enfants, un moment positif.

Un emploi du temps de la semaine permet aux enfants d'avoir une vision globale de ces journées qui ne sont plus rythmées par la vie sociale et scolaire. Vos enfants garderont ainsi une **conscience du temps qui passe et de la vie qui continue**.

2) Parler aux enfants :

La plupart des enfants ont entendu parler du covid-19 ; les parents ne doivent donc pas éviter d'en parler **si** les enfants posent des questions. **Ne pas parler de quelque chose est ce qui inquiète le plus les enfants.**

Ne donnez pas trop d'informations car cela peut être angoissant, mais répondez aux questions auxquelles vous pouvez répondre.

Invitez vos enfants à vous dire tout ce qu'ils ont entendu et ce qu'ils ressentent.

Vous ne pouvez pas tout savoir ; l'important est de montrer à vos enfants que vous êtes à leur disposition et de **les rassurer en leur montrant toutes les précautions** que vous prenez pour vous protéger. Ils s'inquiètent le plus souvent de vous perdre.

Vous pouvez surtout leur rappeler les raisons altruistes du confinement : on protège de la maladie les anciens, on aide les professionnels de santé en limitant les risques d'être malade.

3) Isolement pour chacun :

Le confinement peut être également source de conflits au sein d'une fratrie, d'une famille. Il est donc indispensable que chaque membre de la famille **puisse s'isoler dès qu'il en ressent le besoin**. Si aucune pièce du domicile ne le permet, vous pouvez autoriser vos enfants à construire une cabane avec un drap dans le salon ! Vous pouvez aussi vous autoriser à vous isoler pour souffler !

4) Garder le contact avec les copains, la famille :

Permettez à vos enfants d'écrire des mails, des SMS, de téléphoner à leurs camarades, à n'importe quel membre de votre entourage. Discuter et prendre des nouvelles d'autres personnes permettent également à vos enfants de rompre l'isolement et de maintenir un **lien avec le monde extérieur**. Privilégiez les appels audio ou visio aux contacts par écrit si l'écrit est source d'anxiété.

5) Gérer ses émotions :

Chaque enfant peut réagir différemment au stress, à l'ennui, l'irritabilité, la perte de la routine habituelle. Les émotions que ressentent vos enfants sont particulièrement difficiles à identifier pour eux en ces temps particuliers. Les exprimer l'est encore plus. **Les comportements associés ne sont pas toujours adaptés** à la situation de vie collective accrue par le confinement.

La cocotte des émotions permettra à vos enfants de s'entraîner à adopter des comportements adaptés en fonction des émotions ressenties, tout en s'amusant (modèle ci-dessous)

6) Profitez aussi de ce moment :

Pour ranger et redécouvrir des jeux de société, dessiner avec vos enfants, lire avec eux.



Enfin prenez

soin de vous et n'oubliez pas que vous êtes des modèles pour eux !