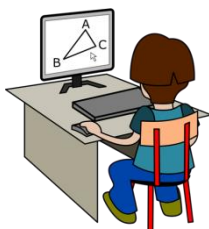


Bonjour,

Nous espérons que vous avez pu profiter de ces vacances pour vous ressourcer.

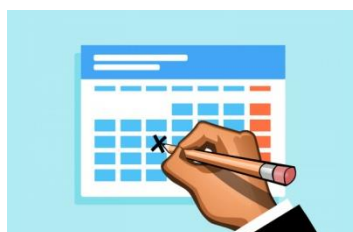
A défaut de pouvoir reprendre le chemin de l'école, vos enfants vont retrouver leurs cahiers, leurs crayons pour faire quelques activités à la maison. Afin de faciliter cette reprise, vous trouverez, dans ce document, des conseils parmi lesquels vous pourrez piocher afin que votre enfant s'adapte à cette nouvelle situation.



Se créer un espace de travail...

Votre enfant peut identifier un lieu de travail et installer un coin bureau dans sa chambre ou dans une autre pièce de vie.

Quand il a terminé son travail, il peut prendre quelques minutes pour ramasser son matériel avant de passer à une autre activité. Ce rangement peut aussi se faire dans une petite caisse ou dans son cartable.



Se créer des repères dans le temps...

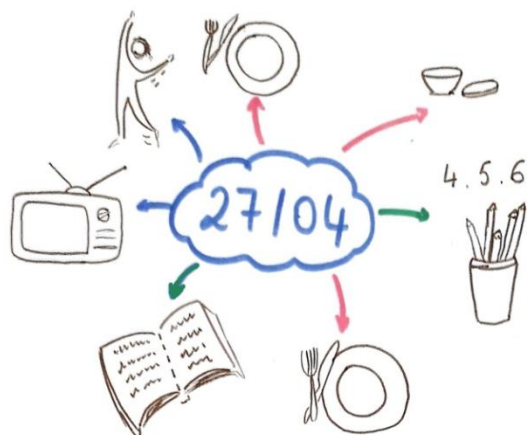
Les journées d'école sont rythmées par des rituels, des temps de récréations dans un emploi du temps présenté en début de journée.

Pour sécuriser votre enfant, vous pouvez construire avec lui un planning et l'afficher. Il saura ainsi trouver l'information sans vous interroger.

Et n'hésitez pas à cocher les journées terminées sur votre calendrier !

EMPLOI DU TEMPS

Petit déjeuner + Toilette
Jeux libres
9^h00 Brain Gym
Calcul
9^h30 Pause
9^h40 Numération
10^h15 Télé
Jeux libres
Préparer le repas + mettre la table
DÉJEUNER
Temps calme + Méditation
14^h00 lecture
14^h20 Pause
14^h50 Dictée
Télé
Jeux libres, jeux extérieurs
19^h00 Repas
Douche



Il est aussi important de s'accorder du temps pour lire, jouer, construire, profiter de la nature et du soleil. Tout en essayant de trouver un petit temps à soi.



Réveiller notre cerveau !

Avant de travailler, votre enfant n'aura pas forcément l'occasion de s'oxygéner, de se mettre en mouvement. Vous pouvez lui proposer quelques exercices d'éveil corporel et l'inciter à boire pour que son organisme se prépare à travailler.

Voici des exemples de petits exercices pour que le cerveau se reconnecte :

<https://www.youtube.com/watch?v=hzi7idcolZw>



Mon activité préférée, c'est...

N'hésitez pas à commencer par une activité qui lui plaît. Il sera ainsi plus motivé pour se mettre au travail.



Si vous avez plusieurs enfants, vous pouvez aider l'aîné à démarrer son activité en lui faisant reformuler la consigne, en lui expliquant les mots difficiles, en l'aidant à s'organiser avec son matériel. Vous serez ainsi plus disponible pour travailler avec les plus jeunes.

Les jeunes enfants ayant un temps de travail plus court, vous pourrez ensuite aider les plus âgés.



Un temps pour travailler...

En fonction du temps donné par l'enseignant ou du temps de concentration que vous estimez possible pour votre enfant (de 5 à 20 minutes), vous déterminez une durée de travail sur un minuteur (de cuisine ou de téléphone...) Vous pouvez le poser loin du regard de votre enfant pour qu'il ne soit pas tenté de le surveiller... A la sonnerie, une petite pause s'impose même si le travail n'est pas terminé...



... et un temps pour souffler

Pendant cette pause de quelques minutes, il peut marcher autour de la table, faire quelques étirements et boire un verre d'eau.

Ces breaks réguliers permettront d'avoir des temps de travail plus efficaces.

Vous avez pu constater que les jeunes enfants ont besoin de bouger plus fréquemment.



Et c'est reparti !

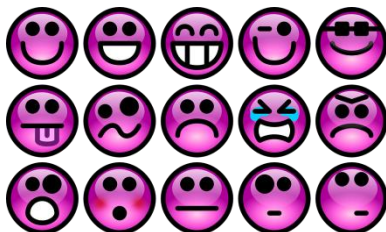
A la fin de la pause, on peut terminer son travail ou reprendre une nouvelle activité.



Oups, il faut corriger !

Le temps des corrections est une étape importante de l'apprentissage mais votre enfant peut craindre ce moment par peur d'être jugé, dévalorisé. Ce temps peut donc être un échange : « As-tu compris la consigne ? », « Comment as-tu trouvé cet exercice ? », « Est-ce que des mots t'ont gêné ? », « Explique moi ce que tu as fait ? »... N'hésitez pas à mettre en valeur son autonomie, ses réussites, ses capacités d'autocorrection...

Si les corrections apportent des tensions, il est préférable de choisir un moment où votre enfant sera plus disponible : après une pause par exemple ou la reporter au lendemain si besoin.



Et nos émotions...

Nous terminons notre sixième semaine de confinement, les journées se suivent et ne se ressemblent pas. Les humeurs des enfants diffèrent d'une journée à l'autre. Le confinement se prolongeant et il continue d'apporter son lot d'incertitudes : « Quand va-t-on revoir papy et mamie ? », « Quand est-ce que je vais retrouver mes copains à l'école ? », « Comment va se passer la rentrée ? »... Ces questions sont importantes pour lui. Il pourra se sentir soulagé d'avoir pu vous les poser et d'échanger avec vous.

Afin de faciliter ce temps d'échange, voici une « météo des émotions » trouvée sur le site de papapositive.fr

Je vous invite à :

- imprimer, plastifier et afficher le tableau de la météo intérieure (sur le frigo, sur le mur de la chambre de votre enfant, dans le salon par exemple)

- expliquer à votre enfant qu'il peut montrer quelle météo correspond le mieux à son état interne (en lui laissant le choix de sa propre interprétation)
- lui demander régulièrement comment il se sent en vous montrant sur le tableau
- l'accompagner pour devenir acteur de cette météo et lui montrer que cet état intérieur est éphémère (d'autant plus quand il est accepté)

J'ai ajouté la notion de température dans le tableau. En effet, la colère a tendance à "échauffer". En prendre conscience est un moyen de l'apaiser et de s'orienter vers les solutions.

Parmi les solutions :

- dire "je ressens [Citer l'émotion]"
- respirer profondément
- j'ai besoin d'attention
- j'ai besoin de bouger
- j'ai besoin d'un câlin
- ...



Votre enfant peut aussi dans la journée faire un petit temps de méditation guidée pour apprendre à gérer ses émotions.



<https://www.youtube.com/channel/UCxWPLnsVxCRaWfyScpluuQA>

Vous pouvez aussi continuer à chercher sur la chaîne YT « les Arènes » des aides pour bien vivre ce confinement en famille.



https://www.youtube.com/watch?v=XdnaxTaGv_g&list=PLqSk7Cu0HAF5xEXo-d5CjoMyytOASwZdj



Les écrans, dans tout ça ?

Pourquoi ne pas inclure le temps d'écran dans le planning ? Par exemple 30 minutes le matin et 30 minutes l'après-midi.

Et ne pas hésitez à faire de petites pauses, cela réduira le stress visuel et les tensions accumulées pendant le visionnage.

Bien sûr, ces repères sont à adapter en fonction de vos enfants, de votre expérience de la première période de confinement...

Nous pensons bien à vous, car nous savons qu'il peut être, parfois, compliqué d'être toujours avec ses enfants, chacun peut avoir besoin d'un temps, d'un espace, d'une activité pour souffler.

Avec tous nos encouragements et nos félicitations car le confinement fonctionne et fait reculer le virus. On continue... Nous aurons plaisir à retrouver vos enfants pour pouvoir travailler avec eux là où ils en seront.



Merci à l'association Esmeralda de Pouzauges) qui propose des aides pour les enfants rencontrant des difficultés scolaires et qui a organisé un webinaire riche en conseils.

N'hésitez pas à consulter leur page Facebook : www.facebook.com/assoesmeralda pour découvrir leurs actions.

Vous trouverez aussi d'autres conseils sur le site de l'APEL.

<https://www.apel.fr/covid-19/continuite-pedagogique-pendant-le-confinement.html>

Images libres de droit issues du site Public domain vectors