



VIVRE LE CONFINEMENT SEREINEMENT



Le service petite enfance vous propose quelques astuces pour vivre cette période de confinement de façon la plus sereine possible



Organisation type de la journée de confinement

- Se lever aux heures habituelles d'activités, nous ne sommes pas en vacances
- Se fixer seulement 2 à 3 objectifs par jour
- Planifier la journée pour maintenir le rythme habituel : organiser les devoirs avec les enfants, organiser son propre travail et les tâches ménagères. Responsabiliser les enfants. Profiter pour répartir les tâches entre tous les membres de la famille, même les plus petits peuvent aider et ils seront valorisés dans leurs compétences
- Faites confiance aux plus grands : ils peuvent essayer de travailler seuls et d'aider les plus petits
- Faire le point sur sa propre situation professionnelle : le confinement impose à certain de mettre leur activité entre parenthèse. Pas simple selon les situations, cela peut générer de nombreuses interrogations. Ce peut être aussi l'occasion de se questionner sur son travail actuel et pourquoi pas faire un bilan de compétence si l'envie de changer de voie professionnelle se fait sentir

<https://www.impots.gouv.fr/portail/coronavirus-covid-19-le-point-sur-la-situation>

<https://www.pole-emploi.fr/actualites/covid-19-activite-partielle-et-a.html>

- Garder le rythme semaine et jours de travail
- Baisser la barre des exigences : vous n'êtes pas (tous) prof, vous n'avez pas 10 bras et 3 cerveaux pour gérer en même temps la continuité pédagogique de vos enfants, votre vie professionnelle et l'organisation de la maison



RELATIONS FAMILIALES

Mettre en place un Conseil de Famille quotidien

- Il sera présidé chaque jour par un membre de la famille (lorsque l'âge s'y prête)
- Définir un temps pour le Conseil de Famille
- Il permet de discuter et décider ensemble des objectifs de la journée, toutes les propositions sont à discuter ensemble, elles peuvent être votées
- Chacun peut parler de ses émotions positives ou négatives. Pour les plus petits, on peut proposer un arc en ciel des émotions (1 couleur = 1 émotion)
- Lever le pied sur certaines limites (sauf celles concernant les heures de coucher)
- Repérer ce qui fait du bien, écrire, lire, rire, s'aimer...
- Prise de parole de chacun dans un respect mutuel et sans interrompre celui qui a la parole
- Faire circuler la parole sans jugement, s'écouter et faire grandir la complicité et le BONHEUR !!!

Parler de tout

- Parler de l'épidémie même avec les plus petits avec des mots simples (un mauvais virus nous empêche de sortir, d'aller au travail à l'école ou à la crèche)
- Répondre aux questions des enfants sans les alarmer ou passer le relais au conjoint ou à la famille si l'on ne se sent pas capable d'y répondre
- Utiliser des supports ludiques

<https://www.facebook.com/299497111778/posts/10158225734346779/?sfnsn=scwspwa&d=w&vh=e&extid=9asKItSRz04DKwZm&d=w>

&vh=e

- Expliquer le télétravail : les enfants ont école à la maison et les parents ont travail à la maison

Passer du (bon) temps en famille

- Organiser des activités avec les enfants : jeux de sociétés, cache-cache, ateliers cuisine ou pâtisserie, activités artistiques. C'est le moment d'inventer et de créer de nouveaux jeux. Pourquoi ne pas faire écrire un journal aux enfants sur cette période particulière, qu'ils pourront ensuite partager avec leur famille, amis ou à l'école
- Pour les tous petits qui ont besoin de votre présence et de votre attention, disposer les caisses à jouer dans les différentes pièces de votre logement, qu'il aura le droit d'utiliser à sa façon. Lui permettre de vider, jeter, ... est un moyen de lui laisser évacuer les émotions tout en remplissant son besoin d'éveil
- Profiter de son bébé en lui faisant des câlins, des massages...
- Instaurer des moments « STOP » : ne plus faire d'activités mais consacrer ce temps à souffler, lire, téléphoner, et le dire à son enfant
- Passer le relais aux grands parents : même en étant confiné, les grands parents peuvent garder le lien avec les petits enfants par Skype par exemple, pour aider les plus grands dans leurs devoirs ou pour raconter des histoires aux plus petits
- Eviter de laisser la télé trop souvent allumée, et notamment aux heures des informations qui peuvent être source d'anxiété pour les parents mais aussi par projection pour les enfants.
- S'autoriser à prendre du recul quand lorsque l'on sent que l'on perd patience, que la moutarde nous monte au nez, en expliquant ses sentiments aux enfants pour qu'ils comprennent pourquoi les parents ne sont pas bien « là, j'ai besoin de faire une pause, je te propose d'écouter une histoire, de jouer aux légos seul et je reviens après »



NOURRIR LE MENTAL

- Continuer de travailler (télétravail ou recherche et rédactions de projets)
- L'apprentissage est partout : dans la lecture, la création artistique, l'observation de la nature, la confection d'un gâteau ou d'une pâte à modeler

- Ecouter la radio
- Visites virtuelles dans les musées du monde

La galerie des offices de Florence <https://www.uffizi.it/>

Le Prado à Madrid <https://www.museodelprado.es/en/the-collection/art-works>

Le British Museum à Londres <https://www.britishmuseum.org/collection>

La National Gallery of Art à Washington <https://www.nga.gov/>

- Se cultiver :

www.konbini.com/fr/lifestyle/confinement-lopera-de-paris-spectacles-en-ligne-gratuitement/

<https://www.culture.gouv.fr/Culturecheznous/Tous-publics>

- Chanter à tue-tête : se donner rendez-vous avec les voisins pour chanter de balcon à balcon ensemble !
- Participer depuis chez soi à une action solidaire, entraide téléphonique par exemple...
- Enregistrer des petites vidéos en famille et les envoyer à ses amis, à sa famille...
- Rompre l'isolement des plus fragiles d'entre nous :
 - <http://www.psycom.org/Lignes-d-ecoute>
 - <https://www.avecnosproches.com/ateliers/>
 - <https://www.autismeinfoservice.fr>



ACTIVITÉ PHYSIQUE

Se sentir tendu c'est normal lorsque nous sommes enfermés, que l'atmosphère devient irritante, pénible, insupportable :

Il est temps alors de faire des exercices physiques :

- Tour du quartier (500m) dans le respect des consignes de protections et de distanciation sociale, saut à la corde pour le travailler le cardio, étirements, relaxation.

- De nombreux sites en ligne proposent des vidéos de séances de sport pour adultes et enfants
- **Si l'on possède un sac de frappe, se défouler !**
Pour ceux qui n'en n'ont pas : Prévenir son entourage que l'on souhaite s'isoler dans un lieu refuge, (sa chambre, par exemple) et frapper de toutes ses forces sur un oreiller, jusqu'au soulagement des tensions.
- Si on le peut, sortir dans son jardin, balcon, ouvrir les fenêtres ressentir le printemps, écouter le silence, l'apprivoiser, découvrir les bruits du silence, utiliser nos oreilles sans les agresser avec les écouteurs

Cette liste n'est évidemment pas exhaustive. Chacun a ses propres idées d'activités ou sa propre organisation. Dans tous les cas,

RESTEZ POSITIF ET DE BONNE HUMEUR



Sources :

- *Boîte à outils des émotions, Sophie Fournier, psychologue intervenants sur les multi accueils de Bruges*
- *Guide des parents confinés :*

<https://www.egalite-femmes-hommes.gouv.fr/wp-content/uploads/2020/03/Guide-des-parents-confinés-50-astuces-de-pro.p>