

Chers élèves, chers parents,

Nous vivons une situation exceptionnelle, je souhaiterais vous apporter quelques conseils afin de vivre au mieux cette situation de confinement en famille.

Le ministre de l'Education l'a répété à plusieurs reprises :

« Ce n'est pas une période où les enfants ne doivent pas travailler. »

D'autant que cette absence d'école pourrait durer plus d'un mois.

Pour mettre les enfants dans de bonnes conditions de travail, le premier impératif est d'avoir une discussion sérieuse avec eux.

C'est une plongée dans l'inconnu : élèves, parents et enseignants doivent organiser des cours à la maison, les établissements étant fermés pour éviter la propagation du coronavirus.

Comment expliquer la situation aux enfants ?

Il est important de les protéger d'un flot incessant **d'informations anxiogènes**, le mieux est d'expliquer avec des **mots simples**, d'accompagner et de favoriser l'expression de leurs émotions.

Comment vivre le confinement au quotidien ?

C'est l'occasion pour les parents qui ne travaillent pas de **se reconnecter avec leurs enfants**, profitez d'avoir du temps pour vous retrouver et avoir des **plaisirs simples**.

Il est important cependant que les enfants intègrent que ce ne sont pas des vacances.

Gardez le contact avec le collège, la continuité pédagogique est assurée par les professeurs.

Pour cela il est intéressant de maintenir **un rythme régulier**, pour favoriser les apprentissages.

Il est important de **ne pas se coucher trop tard et de se lever à heure régulière**, vous n'êtes pas obligé de vous caler sur le rythme de l'école les adolescents ont besoin de sommeil.

L'emploi du temps, une bonne idée ou pas ?

Sur les réseaux sociaux, on a vu germer ces jours-ci des photos d'emplois du temps concoctés par les parents pour signifier à leurs enfants que la maison ne sera pas le royaume du farniente.

Cela peut sécuriser certains élèves qui ont besoin d'un cadre strict.

Mais pour les autres, il n'est pas nécessaire d'établir un emploi du temps trop rigide, avec des horaires associés à chaque activité.

Car la situation actuelle est déjà stressante .

En revanche, il est utile de **fixer une heure de réveil**, l'idéal est de commencer **vers 9 h** pour leur permettre de garder un rythme.

Et de fixer un horaire approximatif pour les repas.

Si les enfants ne travailleront pas autant qu'en classe, il faut veiller à ce qu'ils **travaillent un temps minimum par jour.**

Pour un collégien cela peut être 4 ou 5 heures par jour, réparties entre le matin et l'après midi.

N'oubliez pas que chacun doit **avancer à son propre rythme**, ce temps de travail est à adapter sans stress en fonction de chaque collégien.

Quelles ressources pédagogiques pour travailler ?

Les enseignants ont déposé des cours et des travaux à faire sur l'espace numérique de travail.

Les parents peuvent aussi proposer à leurs enfants des temps de lecture, des visites virtuelles de musée, des vidéos d'actualité ou linguistiques, des rédactions à faire...

Les devoirs étant souvent **un motif de friction entre parents et enfants**, il faut **donner la main** à l'autre parent, à une sœur ou un frère, faire une pause lorsque l'on sent que **l'on perd patience.**

Evitez la surenchère avec les adolescents.

Il faut faire preuve de beaucoup d'**indulgence avec nos enfants**, encore plus durant cette période.

Difficile aussi de piloter les devoirs de nos enfants quand on doit soi-même télétravailler : Il faut indiquer à l'enfant un laps de temps lors duquel on ne veut pas être dérangé .

Quelles autres activités prévoir ?

Et à côté de ces plages de travail, nous allons devoir être créatifs pour occuper les journées de nos enfants.

Vous pouvez ressortir **les jeux de cartes, de société, réaliser des ateliers cuisine, artistiques, décoratifs, réaliser des albums photos avec eux, les faire participer aux tâches ménagères.**

Et même si nous sommes confinés, nous pouvons **faire du sport en famille, de la gym, monter et descendre les escaliers, réaliser des parcours sportifs, du yoga, de la relaxation...**

Pour les adolescents la vie sociale est importante laissez les communiquer avec leurs amis, familles en négociant les temps de connexions.

Je vous souhaite du courage, n'oubliez pas d'être positifs nous sortirons de cette crise prochainement certainement grandis par cette expérience même si elle n'est pas facile.

Prenez soin de vous et de vos familles, soyez solidaires, soyez des héros, restez chez vous.

A très bientôt, Marion Jaussaud.

Infirmière de l'Education Nationale.

Collège A.Corréard de Serres.

