

Mars 2020

Conseils pour occuper les enfants/adolescents en cette période particulière

Sabrina DE LA TORRE – Psychologue SESSAD

Equipe du SESSAD HM

SOMMAIRE

- Que dois-je dire à mon enfant sur la situation ?
Comment la lui expliquer en fonction de son âge ? page 2 et 3
- Attention aux journaux télévisés pour les moins de 13 ans page 3
- Comment gérer le temps passé devant les écrans ? page 3 et 4
- Exprimer ses émotions : pour les moins de 12 ans page 4 et 5
 - ✓ Quelques pistes pour vous aider
- Exprimer ses émotions : pour les plus de 12 ans page 5 et 6
 - ✓ Quelques pistes pour vous aider
- Comment gérer le quotidien ? page 6
- Comment organiser le quotidien ? page 6 et 7
- Quelques astuces pour gérer le télétravail et les enfants de moins de 4 ans page 8
- Quelques astuces pour gérer le télétravail et les enfants de 4 ans et plus page 8 et 9
- La classe à la maison page 9 et 10
 - ✓ Faites une pause méditation en famille
 - ✓ Quelles activités proposer sur les temps libres ?
- Exemples d'activités diverses pour les plus petits page 11
- Exemples d'activités motrices pour les plus petits page 12 et 13
 - ✓ Parcours moteurs
 - ✓ Quelques vidéos pour faire du sport avec vos enfants
 - ✓ Motricité fine et souffle
- Exemples d'activités pour stimuler le langage et la communication page 14
- Exemples d'activités à proposer aux adolescents page 14 et 15
 - ✓ Proposez un temps de découverte culturelle
 - ✓ Proposez un temps de lecture
 - ✓ Encouragez l'activité physique
 - ✓ Montez le son
- Et quand la pression monte ??? page 14 et 15
- Encouragements pour les parents page 16
- Le mot de la fin page 16 et 17
- Conseils spécifiques pour les enfants avec vigilance orthopédique page 18

Conseils pour occuper les enfants/adolescents en cette période particulière

L'équipe du SESSAD HM a réfléchi à quelques conseils pour vous accompagner dans la gestion de cette période particulière avec des propositions adaptées aux enfants de 0 à 18 ans.

Vous pourrez ainsi vous inspirer de ce que nous présentons pour occuper tous vos enfants.

➤ Que dois-je dire à mon enfant sur la situation ? Comment la lui expliquer en fonction de son âge ?

- Avant 3 ans :

S'ils ne sont pas toujours en capacité de comprendre ce qui se passe autour d'eux, les enfants, aussi petits soient-ils, perçoivent les changements dans leur quotidien et sentent lorsque leurs parents sont préoccupés et qu'ils font face à de nouvelles situations. Même bébés, ils ressentent que la situation actuelle de confinement est particulière. D'ailleurs, leurs repères ont probablement brutalement changé (ils ne vont plus chez la nounou ou à la crèche, leur papa et/ou maman ne part plus travailler, les frères et sœurs ne vont pas à l'école...). Il est donc important de leur en dire quelque chose, de poser des mots sur la situation. Même s'ils ne parlent pas encore, ils en comprendront l'intention (celle des les rassurer).

- De 3 à 6 ans :

Pour les enfants de 3 à 6 ans, il n'est pas utile de leur donner trop de détails précis sur le virus. Il suffit juste d'expliquer que nous allons tous vivre un peu différemment ces prochains temps parce qu'il y a un virus qui donne une maladie que l'on se transmet les uns aux autres, à travers de petites gouttelettes de salive. Donc nous devons rencontrer le moins de monde possible, nous n'avons pas le droit d'aller à l'école et nous devons rester le plus possible à la maison. **Les enfants ont surtout besoin d'entendre que, malgré tous les bouleversements, les personnes qu'ils aiment sont toujours là pour eux (à leurs côtés ou par la pensée).**

Pour ceux qui vont habituellement à l'école, vous pouvez expliquer que leurs petits camarades vivent la même chose, qu'ils ne sont pas les seuls dans cette situation, et qu'ils les retrouveront quand le méchant virus sera parti. Pour la majorité des plus petits, il y a peu de peur associée directement au coronavirus, la peur est le plus souvent en lien avec l'inquiétude de perdre le lien avec les gens qui font leur quotidien (les parents, les frères et sœurs, les amis, les grands-parents...). Rassurez-les le plus possible !

- de 7 à 12 ans :

Vous pouvez partir de ce qu'ils ont compris de la situation et expliquer avec des mots simples, sans entrer dans les détails mais sans amoindrir la situation ou mentir (cf BD sur "coco le virus" en pièce jointe). Rassurez-les sur le fait, qu'actuellement, tous les adultes autour d'eux sont mobilisés pour les protéger (mesures de confinement mises en place par le gouvernement, médecins dans les hôpitaux pour les malades, ...) et qu'à leur niveau, ils doivent aider en mettant en pratique les "gestes barrières" recommandés par les autorités (lavage des mains, éternuement et toux dans le coude, mouchoirs à usage unique).

- 12 ans et plus :

A cet âge, ils sont en capacité de comprendre précisément ce qui se passe mais il est important d'échanger avec eux sur ce qu'ils en ont compris afin de lever certaines angoisses éventuelles ou certaines incompréhensions. Les adolescents sont, en général, connectés à leurs groupes Whatsapp, Snapchat, Instagram, Facebook ou autres sur lesquels circulent quantités d'informations, plus ou moins fiables. Et comme le temps d'écran dont ils disposent est inédit, il est nécessaire de trier avec eux le vrai du faux, dans le cadre d'une éducation aux écrans. Discutons avec eux de la nécessité de recouper les sources, de réhabiliter le journal télévisé plutôt que l'information en continu, sans filtre (attention cependant à protéger les plus petits des écrans). Débriefons avec eux, mettons-les en garde contre les « fake news ».

Quel que soit leur âge, rappelez leur que leur école/collège/lycée et le SESSAD HM sont fermés, mais que leur amis, leur famille, pensent à eux. Nous aussi, nous pensons à vous, à eux !

➤ **Attention aux journaux télévisés pour les moins de 13 ans :**

Les besoins des adultes et des enfants ne sont pas les mêmes : si vous avez besoin de vous tenir informés de l'évolution de la situation en France, les enfants eux, ont besoin de sérénité et d'insouciance. **Veillez à ne regarder les journaux télévisés que lorsqu'ils sont couchés ou dans une autre pièce avec un autre adulte, occupés à autre chose.** Même s'ils semblent concentrés sur une activité, ils ont souvent les « oreilles qui traînent » et entendent des informations qu'ils n'ont pas toujours la maturité de comprendre... En revanche, ils vont retenir des mots isolés qui peuvent les inquiéter (guerre, mort,...). Les images en boucle de personnes masquées, de l'armée, de contrôles policiers, etc... marquent également leur esprit sans qu'ils aient les mots pour exprimer leur angoisse. Protégez-les au maximum des écrans ! Nous allons, dans les lignes suivantes, vous donner des idées pour gérer les journées avec vos enfants.

Pour les adolescents, veillez à ce qu'ils ne soient pas abreuvés d'images négatives toute la journée et surtout, créer des moments d'échanges libres autour de l'actualité où ils peuvent poser des questions.

➤ **Comment gérer le temps passé devant les écrans ?**

Vous ne pouvez pas éviter que les enfants soient plus sur leurs écrans dans les semaines à venir. Non seulement pour jouer à des jeux, mais aussi pour rester en

contact avec la famille et les amis via les réseaux sociaux. En outre, les écoles donneront également beaucoup de devoirs et probablement même des leçons par mail ou via des systèmes d'apprentissage numériques, de sorte que les enfants devront de tout façon s'asseoir devant leurs écrans.

Quelques conseils:

- Déterminez clairement la durée d'utilisation de l'écran par jour pour jouer, regarder des vidéos, parler sur les réseaux sociaux, regarder Netflix, regarder un dessin animé ou un film, etc.

- L'écran peut également être utilisé pour des choses significatives dans les semaines à venir : appels, Whatsapp et conversations vidéo avec des amis et la famille qu'ils ne peuvent plus voir actuellement, un chat en groupe avec la classe et peut-être même avec le professeur, etc.

- Si votre enfant est curieux de savoir ce qui se passe dans le corps, puisqu'il entend beaucoup parler du virus et du traitement des personnes malades, jetez un coup d'œil aux épisodes éducatifs de « Il était une fois ... la vie » que vous pouvez retrouver sur Netflix. Sachez qu'il existe également deux épisodes portant spécifiquement sur le système immunitaire et la protection contre les virus que vous ne pouvez trouver que sur YouTube !

- Il ne sera pas toujours facile de limiter le temps d'utilisation d'un écran. Ne vous inquiétez pas tout de suite si votre enfant dépasse l'heure convenue et continuez à en parler et à prendre des dispositions.

➤ **Exprimer ses émotions :**

- **Pour les moins de 12 ans :**

Les enfants ont souvent du mal à verbaliser spontanément leurs émotions. Tant que le cerveau n'a pas atteint sa pleine maturité à l'âge adulte, le processus de gestion des émotions n'est pas totalement fonctionnel. Il est donc normal que les enfants aient du mal à contrôler et maîtriser leurs émotions. Pourtant, l'expression et le partage de ses émotions fait du bien.

L'apprentissage du langage des émotions a sur l'enfant un impact sur son comportement social, et notamment sa capacité à surmonter le stress, à gérer son agressivité et à exprimer ses affects.

En cette période particulière, l'enfant apprenant beaucoup par imitation, n'hésitez pas à parler régulièrement avec lui des émotions de base que vous ressentez (joie, tristesse, colère, peur). Vous pouvez, par exemple, commencer la journée en lui disant que vous êtes contents de partager cette journée avec lui. Face à un enfant qui voudrait sortir à tout prix au parc, vous pouvez lui dire que vous aussi vous êtes en colère contre le vilain virus qui vous empêche d'aller dehors mais que c'est indispensable pour être en sécurité. Vous pouvez aussi dire que vous êtes tristes de ne plus voir Mamie et Papy ou vos amis, etc.... (et proposer par exemple d'écrire un courrier, de téléphoner, d'envoyer un message aux personnes qui leur manquent).

NB : il ne s'agit évidemment pas de partager avec vos enfants vos angoisses d'adultes ou la complexité de vos émotions mais bien d'exprimer les émotions de base pour valoriser celles que ressentent forcément vos enfants. Veillez à

laisser la même place à l'expression des émotions positives comme des émotions négatives...

✓ Quelques pistes pour vous aider :

° Pour apprendre à parler de ses émotions, vous pouvez regarder avec vos enfants, sur youtube, la lecture du livre « la couleur des émotions » à partir de ce lien :

<https://www.youtube.com/watch?v=d5vWM-xo53c>

Il s'agit du livre à partir duquel nous travaillons dans le groupe « jeu m'exprime » du SESSAD HM.

° A partir du lien suivant, vous trouverez des outils à télécharger pour favoriser la verbalisation des émotions des enfants à partir de "Gaston la licorne" :

<https://papapositive.fr/des-outils-pour-exprimer-les-emotions-avec-la-licorne-gaston-1/?fbclid=IwAR1kApezV9IPXIZMICKP7QpvNU-JAwAfpo-FB4rNkXCq0z-czQl8gC5Ui54>

- Pour les plus de 12 ans :

Il est très important de maintenir une communication avec votre adolescent en cette période de confinement.

Le confinement vient ébranler leurs besoins de base : alors que, bien souvent, les adolescents revendiquent une indépendance de pensée et de mouvements, les règles du confinement, imposées par l'Etat viennent les contrarier dans leur besoin de liberté, les privent de leurs amis, essentiels à leur épanouissement. Certains seront donc tentés de transgresser, de s'insurger envers des règles si strictes pour rejoindre leurs amis qui font leur équilibre. Il sera alors important de faire preuve de patience, de pédagogie pour leur expliquer qu'ils ont un rôle important à jouer dans la lutte contre le virus pour protéger les plus âgés. Les responsabiliser est important pour les rendre « actifs » dans cet effort national et les engager dans cet effort collectif.

Aidez-les à exprimer ce qu'ils ressentent, même si ce n'est que de la colère. Petit à petit, essayez d'orienter leurs pensées vers des choses positives en les amenant à trouver des bénéfices secondaires à la situation.

✓ Quelques pistes pour vous aider :

Et si vous proposiez à votre enfant de commencer un "carnet de gratitude" ?

Le concept d'un carnet de gratitude est assez basique: il s'agit de le remplir chaque matin et/ou chaque soir avec une liste des moments qui l'ont rendu heureux.

Les 5 bonnes raisons de tenir un carnet de gratitude :

1/ C'est la façon la plus simple et la plus efficace d'orienter son esprit sur du positif tous les jours.

2/ Basé sur les principes de la psychologie positive, un carnet de gratitude permet de réduire le stress et l'anxiété.

3/ C'est rapide ! Pas besoin de lister l'ensemble des événements et leur contexte, il suffit de prendre 5 minutes par jour pour lister sous forme de tirets les petites choses qui l'ont rendu heureux.

4/ Votre enfant aura une trace à vie de cette période inédite.

5/ Il fait travailler la volonté, l'habitude et l'expression des émotions positives.

Au choix, cela peut être un exercice individuel (type journal intime) ou au contraire, un moment familial où l'on partage les choses que l'on a aimées dans sa journée.

➤ Comment gérer le quotidien ?

COMME VOUS POUVEZ ! □ Surtout si vous avez l'obligation de poursuivre une activité, en télétravail ou non...

De façon générale, *prenez votre temps* : associez le plus possible les enfants aux activités de la vie quotidienne : repas, ménage, ranger sa chambre, toilette, habillage...

Dans la mesure des possibilités de chacun !

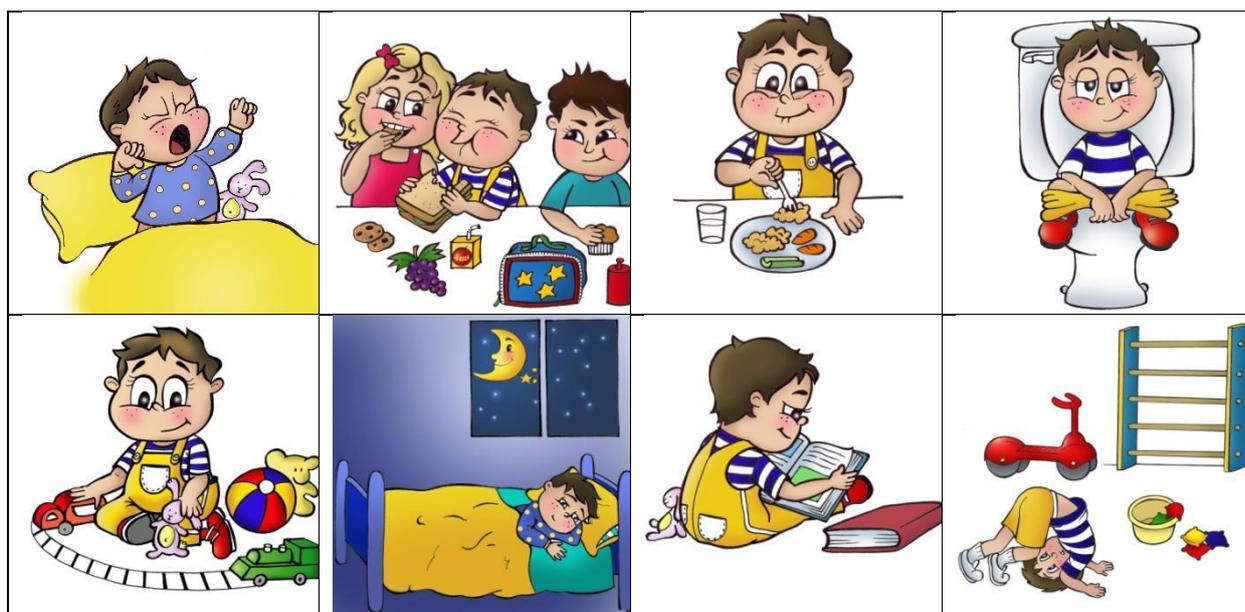
➤ Comment organiser le quotidien ?

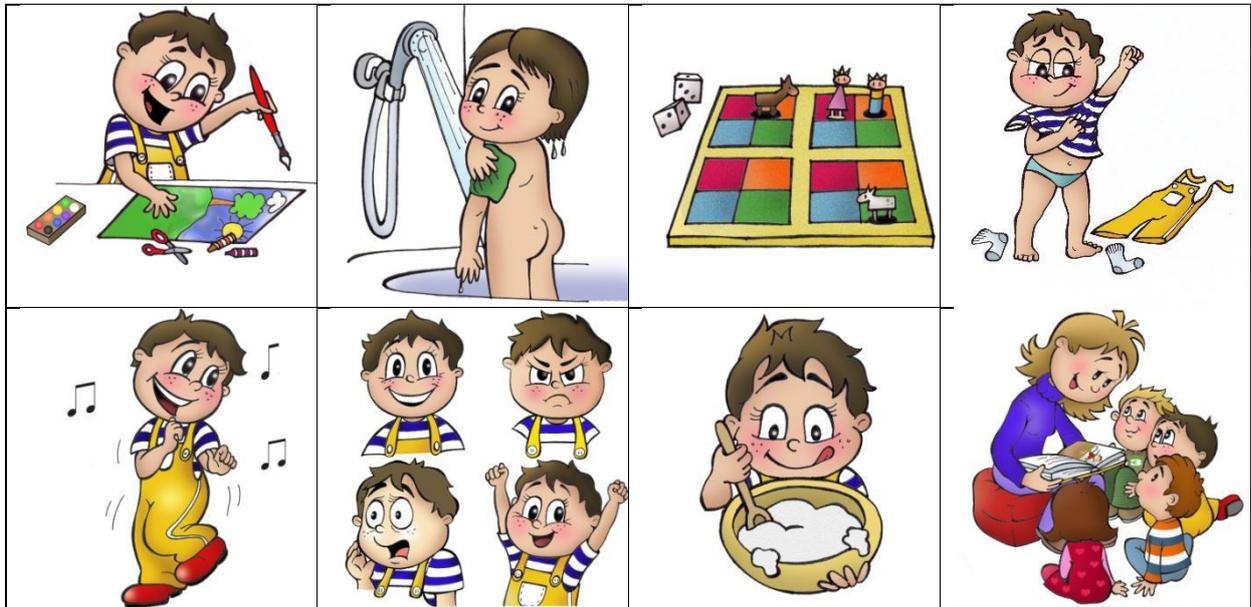
Pour les petits comme pour les grands, nous vous encourageons à maintenir des repères pendant la journée, cela permet de rassurer tout le monde et de garder un rythme dans la vie quotidienne.

La situation actuelle, aussi particulière soit-elle, n'est pas un temps de vacances.

Il nous semble donc important, par exemple, de maintenir les temps de repas et de coucher à heures fixes et habituelles. De même, il s'agit de poser des règles autour de la consommation d'écran (téléphone, télévision, tablette, ordinateur...)

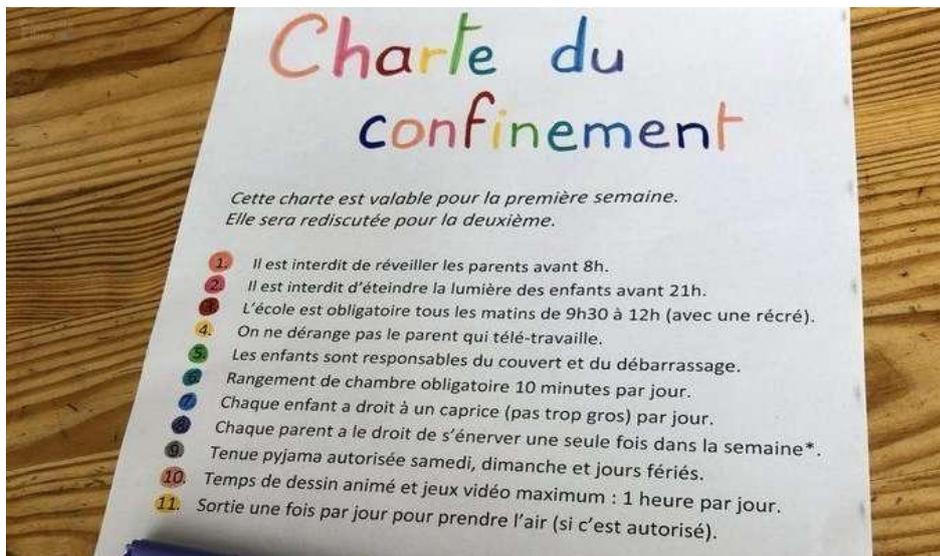
Pour les plus petits, vous pouvez leur proposer un petit planning pour illustrer les temps forts de leur journée (photos, images, pictogrammes dessinés sur une ardoise ou un carton, ...). Vous pouvez également le construire avec lui. Pour cela, nous vous proposons les pictogrammes ci-dessous :





Pour les plus grands, y compris les adolescents, on peut organiser un « conseil de famille » lors duquel on les associera activement à la construction du programme. Tout ce qui les implique et les responsabilise leur donne confiance en eux, et le rôle important qu'ils ressentent au sein de la famille les aide à respecter les modalités de ce qui a été décidé avec leur aide.

La charte peut être révisée chaque semaine et peut être assouplie le weekend.



➤ Quelques astuces pour gérer le télétravail et les enfants de moins de 4 ans

Faites de votre mieux. Les exigences d'un enfant sont rarement compatibles avec celles du monde du travail. Certains enfants en bas âge réussissent à s'occuper seuls mais ce n'est pas toujours le cas.

Voici quelques pistes qui peuvent vous aider :

- Levez vous plus tôt pour travailler avant que votre enfant ne se lève ou favoriser la mise au travail lorsqu'il fait la sieste ou qu'il est couché le soir... **Sécuriser votre appartement** pour qu'il puisse avoir au moins une pièce où circuler librement sans se mettre en danger. Votre appart va ressembler à une crèche ? C'est galère car il y a des meubles partout ? Cela va vous prendre du temps ? Oui, mais cela vous en fera gagner par la suite et va vous faciliter grandement la tâche.
- Ne mettez pas tous les jouets à disposition. Comme ça, dès que votre enfant s'ennuie ou « râle », vous pouvez en sortir de nouveaux et prolonger son temps de jeu. Ce conseil vaut également pour les enfants de 3-6 ans.
- Pour leur permettre de faire de nouvelles découvertes, vous pouvez sortir des choses qui ne sont pas des jouets, mais avec lesquels votre enfant peut jouer : comme des boîtes de cuisine avec des cuillères en bois, un fouet de cuisine, ou une grande boîte de mouchoirs avec des trucs cachés à l'intérieur (pour les tout-petits).
- N'hésitez pas à mettre un **fond musical** ou un fond audio, cela fait une présence.
- S'il veut absolument être en lien avec vous, vous pouvez aussi le **mettre sur sa chaise haute** à côté de vous.
- Et l'option de le **porter en kangourou** devant ou derrière est aussi pratique pour les plus petits. Même si du coup, vous allez devoir vous mettre debout ou sur un tabouret avec votre ordi en hauteur...

Tout dépend du besoin d'attention de votre enfant mais en fonction de votre enfant, mieux vaut se résigner à ce qui est possible pour lui, plutôt que d'essayer de se battre tout les jours pour avoir 30 minutes de travail non efficace.

➤ **Quelques astuces pour gérer le télétravail et les enfants de 4 ans et plus :**

Il est essentiel de co-construire avec eux un planning de confinement (comme évoqué plus haut) qui prend en compte leurs besoins et les vôtres :

“Tous ensemble, nous allons établir le planning de notre nouvelle vie : ça va être en même temps l'école pour les enfants et en même temps le bureau pour les adultes! Alors, quels sont, selon toi, les moments où nous pourrions faire l'école ? le sport ? la lecture ? les mathématiques ? la récré ? Bon bah, nous, de notre côté, il faut que l'on trouve des moments pour travailler au calme...”

Dans ce planning, bien évidemment, il faut qu'il y ait des moments agréables pour que cette nouvelle organisation soit “enthousiasmante” pour votre enfant et non vécue comme une grosse contrainte. Par exemple : des moments de jeux ou d'activités avec papa/maman que l'enfant choisit.

Pourquoi ne pas décider de cela le matin au petit déjeuner ? Ainsi, la perspective d'avoir un super moment avec papa ou maman peut lui donner des forces pour patienter.

Enfin, il faut confectionner ce beau planning ensemble en faisant participer l'enfant au maximum pour qu'il se sente pleinement engagé dans ce nouvel emploi du temps et respecte au mieux les besoins de chacun.

Si vous êtes en couple et que votre conjoint est à la maison (en télétravail ou non), l'idéal bien sûr, est de se partager la journée en deux : l'un travaille le matin pendant que l'autre gère les enfants et inversement.

➤ **La classe à la maison**

Enseigner est un métier complexe qui demande une expertise. Rassurez-vous, personne n'attend de vous que vous vous transformiez en maître/maîtresse d'école parfait(e) ou en professeur expérimenté.

- Votre enfant devra travailler dans le calme (pas de télévision et autres écrans, pas d'adulte qui téléphone à côté ...) et dans un endroit adapté (salle à manger, salon, cuisine, chambre)
- Cette situation exceptionnelle doit se dérouler paisiblement sans stress pour vous et votre enfant.
- Pour réussir, un enfant a besoin d'accompagnement, d'entraînements et d'encouragements.
- N'oubliez pas qu'à l'école, l'enfant ne travaille pas plusieurs heures d'affilée. Les activités changent régulièrement et des temps de récréation sont prévus. Ainsi, organisez fréquemment des temps de pause et changez d'activité lorsque votre enfant n'est plus attentif.
- Si l'enseignant de votre enfant a donné beaucoup de travail, et que votre enfant résiste, n'essayez pas forcément de tout faire... Mettez-vous en relation avec lui et expliquez vos difficultés... des solutions peuvent être trouvées, vous n'êtes peut-être pas les seuls dans cette situation.
- Si votre enfant ne fait pas exactement le « programme » envoyé par l'enseignant, déculpabilisez. N'oubliez surtout pas que vos enfants apprennent des situations de la vie quotidienne (par exemple : faites-leur mettre la table, nommer et compter les couverts... Cuisinez avec eux...). Les jeux sont également de très bons supports d'apprentissage : jeux de construction (lego, kapla, duplo,...), pâte à modeler, pâte à sel, puzzles, jeux de société....

✓ **Faites une pause méditation en famille**

Quand le rythme s'accélère, que tout le monde s'agace et que les tensions montent, proposez un court exercice de méditation à réaliser en famille. Etre à l'écoute de ses besoins, de son corps aide à se sentir mieux.

Je vous invite à découvrir la méditation « un refuge où l'on se sent en sécurité » :

<https://www.youtube.com/watch?v=trZ7IYKCGbc>

Avant de commencer, voici quelques conseils pour ceux qui découvrent la méditation :

- D'abord ne jamais obliger un enfant à méditer, mais présenter l'exercice comme un jeu, et peut-être le faire avec lui.
- Ensuite, très important : il n'y a rien à réussir, rien à rater. C'est juste une expérience que l'on vit. Oubliez les buts à atteindre, les performances à accomplir ! Ce n'est ni un sport ni un devoir de classe.
- Pas besoin de matériel particulier : des vêtements souples, un coussin, éventuellement un tapis, beaucoup de bienveillance... Et votre respiration !
- Installez-vous dans n'importe quel lieu où votre enfant se sent bien : dans le salon, sur le canapé ou le tapis, ou dans la chambre, sur le lit. L'enfant peut méditer avec une peluche dans les bras s'il est assis ou sur le ventre s'il est allongé.
- A n'importe quel moment de la journée
- On peut fermer les yeux un peu ou complètement.
- Et on observe ce qui se passe... à l'intérieur de soi.

✓ Quelles activités proposer sur les temps libres ?

Si vous avez une imprimante, vous pouvez confectionner une « pioche d'activités » avec 70 idées de choses simples à faire avec son enfant telles que « écrire à mamie/papi », « faire un gâteau », « lire un livre », « faire un cache-cache peluche », « inventer une chanson ».... :

https://www.mylittlekids.fr/uploads/images_articles/files/activites-maison-my-little-kids-final.pdf

Pour les adolescents, vous pouvez les impliquer dans des activités familiales à partir de ce lien qui propose « Un défi par jour en famille » :

https://apprendreaeduquer.fr/defis-en-famille-confinement/?fbclid=IwAR0UEAZh97ygQx-ev2YH-X7crSm4A_qi89ptd2D32KW6irbi4XMixV1G58

Nous vous proposons également ci-dessous, une sélection d'activités à proposer à vos enfants en fonction de leurs capacités, de leur âge, de leurs intérêts et de vos disponibilités.

Exemples d'activités diverses pour les plus petits

Pour le Matin :



Après les temps forts du quotidien : réveil, toilette, habillage, petit déjeuner, etc. : **vous avez le temps, faites participer les enfants.**

- Jeux libres : jeux de construction, petite voiture, poupées, dinette...
- Activités sur table, un peu comme à l'école. (L'enseignant vous a peut-être donné des idées, des fiches...). Sinon : dessin, gommettes, encastremements, puzzles, coloriage (<https://www.hugolescargot.com/>), pâte à modeler, peinture, découpage de vieilles revues, journaux ... Pour

les plus jeunes : patouiller, transvaser, gribouiller, déchirer de vieilles revues...

- Site internet proposant plein d'idées de créations manuelles très faciles : <https://blog.savoirsplus.fr/category/fiches-creatives/petite-enfance-0-3-ans/>
- Activités motrices : parcours, lancers de balles, cacher des objets et aller les chercher. Faire un parcours moteur : monter sur une chaise, passer dessous, marcher sur une ligne...
- Temps des repas : on découvre les matières, on patouille, on goûte, on pèse, on découpe, on transvase, on nomme les choses...

Début d'après-midi :

Sieste, yoga, lecture d'albums, méditation (cf paragraphe plus haut) : si l'enfant a besoin d'un temps calme... (et vous aussi !), voici des liens intéressants :

- Enfantdifferent.org
- <https://www.franceinter.fr/emissions/une-histoire-et-oli>



Après-midi :

- Activité manuelle : jeux de société, domino, jeux d'éveils...
- Sortie si possible. Si pas possible activité motrice : course à 4 pattes, 1,2,3 Soleil, petit parcours, la clef de saint Georges, chef d'orchestre, faire une cabane pour lire une histoire...
- Dans votre jardin ou appartement : course d'orientation, se repérer dans l'espace: http://www.mjc-cs-bourroches.fr/.../Sance_Adrien_ALIX_CO.pdf
- Goûter : pensez à les fabriquer vous-même : cookies, sablés...
- Jeux de société
- Bain
- Pensez au jardinage, même sur le balcon ! : faire pousser des lentilles dans du coton humide, arroser, etc.
- Cueillir des fleurs et ramasser des trésors à l'extérieur et les coller dans un cahier (si vous avez accès à l'extérieur).



Soirée :

- Repas du soir
- Coucher : reparler de la journée avec chacun. Rituels du soir.



Exemples d'activités motrices pour les plus petits

⇒ Vous pouvez vous inspirer de ce que ce site propose : le contenu est d'une grande qualité, c'est une véritable mine d'or!

<http://rsegqca.com/wp-content/uploads/2015/10/Activit%C3%A9s-de-psychomotricit%C3%A9-en-famille.pdf>

Ce site est également très intéressant car il vous propose des activités de motricité en fonction de l'âge des enfants (de 0 à 6 ans) téléchargeables en différentes langues, notamment en Arabe, Anglais, Allemand, Espagnol, Italien,... :

https://www.paprica.ch/category/part_cat/petite-enfance/

✓ **Parcours moteurs :**

Voici deux liens pour créer un parcours à domicile :

https://www.youtube.com/watch?v=ZaSys62yOvo&ab_channel=LaMaisondesMaternelles

<https://www.aufeminin.com/bebe/60-activites-gratuites-pour-stimuler-bebe-jusqu-a-9-mois-s2247838.html>

A. Créer un parcours avec des canettes ou bouteilles de Lait :

- Disposez les canettes en deux grandes lignes parallèles
- Au bout de ces lignes disposez deux caisses/cartons, de l'autre côté vous pouvez déposer des jouets, objets ou doudous
- Le point de départ sera à côté de la caisse
- Il faut à l'aller passer à quatre pattes au dessus des canettes, attraper un objet et revenir en slalomant entre les canettes pour le mettre dans le carton. A répéter !

B. La catapulte :

- L'enfant est allongé devant vous, avec une caisse derrière sa tête
- Il doit attraper une peluche entre ses pieds et la passer par dessus sa tête pour la poser dans le carton. Si vous avez plusieurs enfants, n'hésitez pas à transformer ça en jeu de vitesse ou d'entraide, les enfants sont en ligne et doivent se la passer !



C. Jeux d'équilibre :

Si certains d'entre vous ont des gros ballons de gym ou Yoga, vous pouvez les faire rebondir dessus et pour les plus grands, vous pouvez leur proposer de tenir seul à genou dessus : pour cela l'adulte doit s'asseoir sur le canapé et tenir fermement le ballon entre ses jambes. L'enfant peut ensuite venir s'asseoir à genoux en tenant les mains de l'adulte. Lâcher ensuite très lentement le ballon TOUT EN GARDANT les mains de votre enfant pour qu'il trouve son équilibre.

✓ **Quelques vidéos pour faire du sport avec vos enfants:**

https://www.youtube.com/watch?v=cM6opeQN9H0&ab_channel=Doctissimo

https://www.youtube.com/watch?v=xcezx_BlfEk&ab_channel=Grandd%C3%A9PierreLavoie

https://www.youtube.com/watch?v=bMrViE4ZCqM&ab_channel=MYFMoveYourFit

✓ **Motricité fine et souffle :**

Vous pouvez créer ce petit jeu avec une boîte à chaussures et des noix, des balles de ping pong etc... pour travailler les coordinations bi-manuelles, la régulation tonique et la concentration.

Avec un plan incliné, vous pouvez faire glisser des objets (bouchons de bouteilles) et votre enfant placé en bas du plan doit les rattraper avec une boîte (chaussures, Tupperware, peu importe). Ce jeu permet de travailler les coordinations bi-manuelles, l'attention et la concentration.



Installez un grand morceau de scotch dans l'encadrement de votre porte, vous pouvez ensuite demander à votre enfant de venir poser des objets dessus ! Pour travailler notamment le contrôle du geste.

Dans un bol ou saladier rempli d'eau, placez des élastiques. Avec une baguette ou une fourchette, votre enfant doit aller les chercher et les mettre ensuite dans un bol à côté.



Voici également un lien pour réaliser pleins d'activités, faciles à construire !

<https://www.clubmamans.com/blog/2019/04/08/activites-montessori-2-ans-10-idees-faciles/>

Pour travailler le souffle : <https://www.comment-economiser.fr/comment-faire-souffleur-a-bulles-pour-enfants.html>,

Vous pouvez aussi créer un labyrinthe avec de la pâte à modeler comme ci dessous :



Exemples d'activités pour stimuler le langage et la communication

- Jeux de **tour de rôle** (« à toi, à moi »)
- **Jeux symboliques** : commencer un jeu de faire semblant, puis laisser votre imagination parler... Jouer au docteur, au garagiste, au restaurant, à la maîtresse, à la marchande... Sortez des poupons, la dinette, les petites voitures, de petits personnages...;
- **Jeux de société** : domino, les petits chevaux, jeu de l'oie, Jeux de memory par exemple et jeux sans matériel : 1, 2,3 soleil, cache-cache...
- **Ecouter des histoires (sur internet, « 1 histoire et... Oli » de France inter par exemple** : <https://www.franceinter.fr/emissions/une-histoire-et-oli>
- **Lisez des livres avec votre enfant** ou faites lire des histoires par les plus grands aux plus petits.

Exemples d'activités à proposer aux adolescents

✓ Proposez un temps de découverte culturelle :

° Visitez Pompéï :

<https://www.geo.fr/voyage/coronavirus-visitez-virtuellement-pompei-et-herculanum-200243?fbclid=IwAR1hBo-fN3mYVgTUUWWq2SkVF2yQur0Fab4wC4LgHpUHIH5CtmJqdBqwFM>

° Assistez à un Opéra :

https://www.lefigaro.fr/musique/l-opera-de-paris-met-en-ligne-gratuitement-ses-spectacles-pendant-le-confinement-20200316?fbclid=IwAR2ak1puD1t2mkCYtUhHuftglrbQsR8y-gXVvxN70zW_qTn8kinHff6s8B0

° Visitez un musée :

<https://papapositive.fr/10-musees-a-visiter-en-famille-de-son-canape-special-confinement-1/>

° tout à la fois :

Gallica.bnf.fr

✓ Proposez un temps de lecture :

La lecture a des vertus thérapeutiques. Jetez-vous tête baissée dans un bon livre (de préférence joyeux !). Pourquoi ne pas relire vos livres de l'été préférés puisque vous êtes, en quelque sorte, "en vacances"?

Lorsque vos enfants sont plongés dans une lecture, le temps passe plus vite et ils se retrouvent dans un monde où le coronavirus n'existe pas. Une étude réalisée par David Lewis, neuropsychologue cognitif, a montré que six minutes de lecture par jour pouvaient réduire le niveau de stress de 60% et se révéler plus efficaces que d'écouter de la musique, boire du thé, se promener ou jouer à des jeux vidéo.

Si votre enfant n'aime pas lire, il existe de nombreux sites proposant des podcast d'histoires à écouter en ligne :

<https://papapositive.fr/21-livres-audio-gratuits/>
<https://papapositive.fr/10-podcast-dhistoires-et-de-culture-pour-les-enfants-de-3-a-14-ans/>
http://www.litteratureaudio.com/notre-bibliotheque-de-livres-audio-gratuits?fbclid=IwAR3Pr-O09bpiHj9fT9t16GNORhQ0bZuNxFAqSH8SsGPuhnd79Ew3XMI_-sM

✓ **Encouragez l'activité physique :**

° Dancez !

Montez le son et encouragez votre adolescent à danser : 20 minutes de danse met de bonne humeur et permet de faire de l'exercice physique par la même occasion.

° Ressortez votre vélo d'appartement :

Si vous en avez un au fond du garage ou d'un placard, c'est le bon moment pour le ressortir et s'en servir !

✓ **Montez le son :**

Inscrivez dans la charte de confinement un horaire où votre adolescent aura la possibilité d'écouter sa musique préférée à fond (dans le respect du voisinage et des autres membres de la famille) pendant un temps défini au préalable (à votre appréciation !). Et pour joindre l'utile à l'agréable, pourquoi ne pas lui autoriser ce temps d'écoute pendant qu'il range sa chambre ?!

➤ **Et quand la pression monte ???**

- proposer un temps de « défouloir » avec un Timer ou sablier (disponible en téléchargement gratuit)
- Proposer ou créer un espace de refuge : cabane : tendre une couverture sur une chaise...
- proposer un coussin de la colère pour taper
- Valoriser les comportements positifs et attendus, montrer ce que vous attendez
- proposer un temps chacun dans son espace : ¼ d'heure
- proposer un temps de Yoga, de relaxation, de méditation (<https://www.youtube.com/watch?v=WnxOoifQ398>)
- passer le relais à l'autre parent si possible
- s'isoler ou isoler l'enfant
- revoyez vos exigences à la baisse : refaites le point sur ce qui est négociable ou pas.
- reposer les règles : écrivez-les si nécessaires : dessinez-les et faites signer les enfants.
- faites des « contrats de comportements » : météo du comportement, de l'humeur ...



➤ Encouragements pour les parents:

Il y aura peut-être des moments difficiles pour vous, pour vos enfants, pour votre famille, comme dans toutes les familles. Soyez patient et ne vous inquiétez pas si votre maison est un peu sens dessus dessous. C'est aussi une nouvelle situation pour les enfants. De plus, ils absorbent toutes sortes de choses, dont peut-être la tension des adultes. Leur comportement peut parfois être plus difficile. Prévoyez beaucoup de temps pour parler avec vos enfants et expliquez-leur que tout le monde devrait faire de son mieux pour que ce soit aussi amusant que possible pendant la durée du confinement !

Vous passez un mauvais moment en tant que parent et vous ne savez plus que faire ? Prenez un bain ou une douche, appelez un ami pour discuter un moment, etc. Vous perdez le contrôle et grondez vos enfants ? Expliquez-leur après et présentez vos excuses pour vous être énervé. De cette façon, vous apprenez à vos enfants que les adultes peuvent aussi perdre leur sang-froid et sont donc plus en colère qu'ils ne devraient l'être, mais qu'ils s'excusent également.

Enfin, assurez-vous d'avoir un moment de détente le soir avec conjoint ou un/une amie (par téléphone évidemment), au cours duquel vous discuterez de la façon dont les choses se passent à la maison, de ce qui pourrait être changé pour vous faciliter la vie, partagez vos « trucs et astuces ».

➤ Le mot de la fin :

Toutes ces idées sont là pour vous aider dans cette période particulière où chacun fera de son mieux.

Courage, ne vous mettez pas de pression. Vous n'êtes pas superwoman ou superman : vous ne pouvez pas être des parents disponibles ET des supers enseignants ET des rééducateurs ET faire du télétravail...soyez indulgents avec vous et vos enfants... vous ne pourrez pas être sur tous les fronts... surtout, prenez du plaisir avec vos enfants, adolescents...jouez, dansez, chantez...

Si vous êtes en questionnement ou vous sentez sous pression, n'hésitez pas à contacter votre éducatrice référente (Anne-Lise Faugier ou Sandy Lamoureux) ou à envoyer un mail à la psychologue du service (s.delatorre@lespepsra.org) selon vos besoins. Tous les autres rééducateurs sont également à votre disposition et accessibles par mail.

Pour toute question médicale, vous pouvez contacter le Dr Roux-Le Niger : s.rouxl@lespepsra.org

ou Geneviève Chalopin pour toute autre question (g.chalopin@lespepsra.org).

Prenez bien soin de vous et des autres et offrez-vous des moments de plaisir et de repos pour traverser sereinement cette période.

Bon courage à tous et au plaisir de vous retrouver.

L'équipe du SESSAD de Montélimar, le 24 mars 2020



Conseils spécifiques pour les enfants avec vigilance orthopédique

✓ Règles générales

Si votre enfant a des appareillages, rappel des quelques consignes :

- Verticalisateur : temps de verticalisation/jour selon les préconisations du médecin MPR
- Motilo : pas de limitation mais varier avec d'autres déplacements ou positions
- Corset-siège : pendant les repas ou activités manuelles

Si votre enfant porte des semelles ou attelles de jour et/ou de nuit : soyez vigilant à ce qu'il/elle les porte bien pendant cette période où les séances sont annulées.

Pour les attelles de jour, même si vous restez à la maison, proposer de les porter au moins 2 fois 2 heures dans la journée surtout si elles facilitent la marche.

Pour les attelles de nuit, mêmes consignes que d'habitude: à porter au maximum tant que votre enfant les supporte.