

Bonjour,

Je me présente, je m'appelle Isabelle, je suis éducatrice, et cela fait... 25 ans que je gère des groupes d'enfants de 4 à 12 ans.

En cette période de confinement, j'ai envie de vous conseiller d'organiser votre temps.

En effet, en temps normal, le temps des enfants est très structuré.

On se lève à heure fixe, on déjeune, on va à l'école. Le temps scolaire est fractionné, le rythme est toujours similaire.

Cette structure aide l'enfant à appréhender le temps qui passe.

Dans le cadre du confinement, structurer son temps va l'aider à diminuer les tensions émotionnelles.

On ne sait pas de quoi l'avenir sera fait, mais on sait ce qui se passera dans une heure, dans deux, demain...

Avec moins d'angoisses, votre enfant sera probablement moins nerveux, et la dynamique familiale sera plus agréable.

Vous pouvez planifier le temps à la journée, ou à la semaine. Mais tout dépend de vos habitudes et de l'âge de vos enfants. Le planning peut être général à la famille, ou individuel. Il est également possible de planifier plage horaire après plage horaire.

Par exemple, vous annoncez à votre enfant, que vous allez faire des jeux de société ensemble, pendant 1h.

Utilisez une horloge, indiquez-lui l'heure de début et l'heure de fin, expliquez-lui ce qu'est une heure, parlez-lui de la grande aiguille qui fait un tour complet, gardez cette horloge toujours à portée de vue. Vous pouvez également ajouter l'utilisation d'une minuterie.

Précisez-lui ensuite l'activité qui suivra :
Quand nous aurons fini les jeux de société, tu auras du temps libre pendant 2h. Pendant ce temps-là, moi, je travaillerai et il ne faudra pas me déranger.

Lorsque débutera cette seconde plage horaire, indiquez-lui également sur l'horloge jusqu'à quand cela durera. Vous pouvez utiliser un post-it pour marquer la fin attendue de la période. Gardez bien l'horloge visible, il sera facile, si nécessaire, de l'indiquer d'un geste pour rappeler que la plage horaire n'est pas encore finie.

N'oubliez pas d'annoncer ce qui viendra ensuite, par exemple qu'il sera temps de dîner.

Dans cette configuration, planifiez toujours deux à trois plages horaires à l'avance. Cette technique est particulièrement adaptée pour les plus jeunes enfants.

Que ce soit heure par heure, jour par jour ou à la semaine, voici quelques idées pour fractionner votre temps.

Vous pouvez programmer :

- du temps d'apprentissage scolaire, soit encadré, soit libre (c'est à dire, en d'autres termes, des leçons expliquées, et des devoirs à faire)
- du temps libre avec écrans, du temps libre sans écran (pour le temps libre avec écran, je vous conseille de vous renseigner sur l'âge adéquat des films et dessins animés grâce au site filmspourenfants.net)
- de l'activité physique, par exemple 1/2h de fitness en regardant une vidéo par un coach sportif pour enfants
- un temps pour jouer à des jeux de société
- un temps dédié à la créativité (dessin, peinture, modelage, bricolage, ...)
- du yoga, de la méditation, des exercices de relaxation, ou d'assouplissement
- de la cuisine
- des promenades au grand air
- du temps au jardin
- des tâches ménagères
- de la lecture
- écouter une histoire audio
- de la danse
- écouter de la musique
- faire une sieste
- écrire un courrier aux copains
- téléphoner aux grands-parents
- organiser une vidéo conférence avec la famille, ou avec un copain d'école
- etc.

Prévoyez également de planifier du temps « chacun chez soi ».

Vous, comme vos enfants, n'avez pas l'habitude d'être constamment en interaction sociale avec les mêmes personnes. Il nous faut à tous des temps off.

Le principe du chacun chez soi consiste à se répartir les endroits disponibles de votre habitation et d'y passer du temps, 1/2h ou 1h, seul.

Cela n'est probablement pas facile pour tout le monde, certains doivent vivre nombreux dans un espace réduit.

Cela reste néanmoins possible.

Utilisez les espaces de vie, les chambres et la cuisine.

Vous pouvez également réquisitionner la salle de bain (et en profiter pour prendre un bain en lisant un livre).

Vous pouvez être à plusieurs dans la même pièce en délimitant celle-ci à l'aide de meubles, une rangée de chaise par exemple, ou une frontière en peluches.

Dans cette configuration, l'utilisation de casques est recommandée (casque anti-bruit, ou écoute de musique).

Important également, n'oubliez pas de programmer, chaque jour à 20h, les applaudissements destinés au personnel soignant, et cela, même si votre habitation est isolée et que personne ne vous entend.

Cela donne du sens à tout ça...

Et dernière recommandation, ne regardez pas les nouvelles en présence de vos plus jeunes, même s'ils semblent ne pas écouter ou ne pas comprendre, le stress et les tensions véhiculées par les médias sont palpables pour tout le monde.

Sur ce, je vous souhaite de passer une période de confinement la plus sereine possible.

Je reviendrai prochainement avec d'autres vidéos de trucs et astuces pour les apprentissages scolaires.

Prenez soin de vous.

A bientôt.

