

Suggestions aux parents (Suite)

Voici quelques suggestions que j'ai pensé utiles pour les parents. Il s'agit de conseils proposés par des professionnels de la Petite Enfance (documentation internet) associés aux miens, adaptés à cette situation de confinement en famille.

Ces suggestions sont générales, elles sont proposées avec modestie, car je sais combien les situations familiales sont complexes et singulières. Vous saurez les nuancer et les adapter à votre particularité familiale.

Depuis lundi 16 mars et jusqu'à nouvel ordre, les familles sont confinées à la maison.

Sortir de chez soi ou aller à l'école n'est plus possible.

Dans ce contexte peu ordinaire et très particulier, aménager une journée structurée, rythmée par des routines peut apparaître essentiel pour les enfants.

Ceci est, me semble-t-il, une base nécessaire pour assurer un équilibre familial et permettre aux enfants de continuer les apprentissages, comme aux parents de télé-travailler.

En effet, il s'agit de démarrer la semaine en l'ayant préparée en amont, pour :

- installer un cadre de fonctionnement familial (des règles, un emploi du temps) qui permettra davantage de réduire les tensions liées au confinement et à la promiscuité inévitable,
- faciliter les activités quotidiennes : apprentissages scolaires et télétravail.

Autant qu'il vous est possible, il est nécessaire de maintenir les habitudes d'une vie familiale, même si la journée va s'organiser *à la maison* :

- dès le matin, faire sentir à l'enfant qu'il doit se préparer comme pour partir à l'école,
- c'est pourquoi, se laver et s'habiller comme à son habitude, aidera l'enfant à marquer une rupture (symbolique) nécessaire entre la nuit et la journée, passées à la maison.

L'idée est de maintenir un rythme quotidien.

Ainsi, il est souhaitable d'établir **des règles de fonctionnement pour la journée** :

- en mettant en place un **emploi du temps**,
(il permettra d'alterner entre des moments pour le travail et des moments consacrés aux loisirs),
- **en affichant**, par exemple, **l'emploi du temps** : cela invite l'enfant à le consulter avec ses parents, et l'encourage à démarrer sa journée avec un minimum d'objectifs définis.
- Il pourra aussi être **aménagé un espace de travail** dédié au temps scolaire pour les enfants, comme pour le télétravail des parents, au cours de cette période de confinement.
- de même, il m'apparaît important d'associer les enfants à l'organisation et aux tâches de la vie quotidienne. Ils gagneront en responsabilité et en autonomie.

Sylvie Sarasin,
Enseignante spécialisée (*dominante relationnelle*)

Raseds Brétigny Sur Orge/Saint Michel sur Orge.

Routines et rituels

(en situation de confinement)

(Nos suggestions sont accompagnées de propositions de Lyliane Nemet-Pier, psychologue-clinicienne)

En général, les routines et les rituels sécurisent l'enfant et le rassurent. Ils sont encore plus nécessaires pendant cette période de confinement.

Ils ont pour fonction de rythmer la journée de l'enfant.

Ces activités régulières se répètent, elles ont pour fonction de scander la journée de l'enfant, de lui donner des repères spatio-temporels qui l'aident à anticiper son quotidien à heure régulière.

Car, chaque jour, l'enfant doit pouvoir s'adapter, assimiler, élaborer des événements imprévisibles qu'il peut ne pas comprendre, tant sur le plan cognitif qu'affectif. Ceux-là peuvent être source d'inquiétudes.

C'est pourquoi, l'enfant se sentira en sécurité et appréciera les routines et les rituels ; ils **témoignent d'une certaine constance des choses** ; surtout pendant cette période inédite.

Ainsi, routines et rituels peuvent être des outils précieux, qui accompagnent avec une certaine tranquillité la journée de vos enfants.

De plus, ils **facilitent les transitions** entre les différents moments/activités de la journée.

Par exemple, la journée pourrait démarrer par *une lecture en famille de l'emploi du temps* de chacun, ce qui rendra prévisible les changements au cours de la journée. Ce temps de lecture collective pourra éventuellement tempérer l'opposition manifeste de l'enfant au cours d'un temps de transition, dès lors qu'une activité aura été lue et repérée par l'enfant.

Enfin, le temps du coucher est particulièrement propice aux **rituels du soir** (une lecture, une chanson, etc.).

Ils marquent une transition avec l'agitation de la journée et l'entrée dans la tranquillité du sommeil.

Ils ont, en outre, la fonction d'atténuer la séparation de l'enfant avec les parents.

Si cela vous est possible, évitez de mettre en place des rituels interminables, car ils perdraient alors la vertu de faciliter une transition bien délimitée.