

# Conseils à l'attention des parents et des personnes chargées de la garde d'enfants pendant la fermeture des établissements scolaires en raison du COVID-19 :

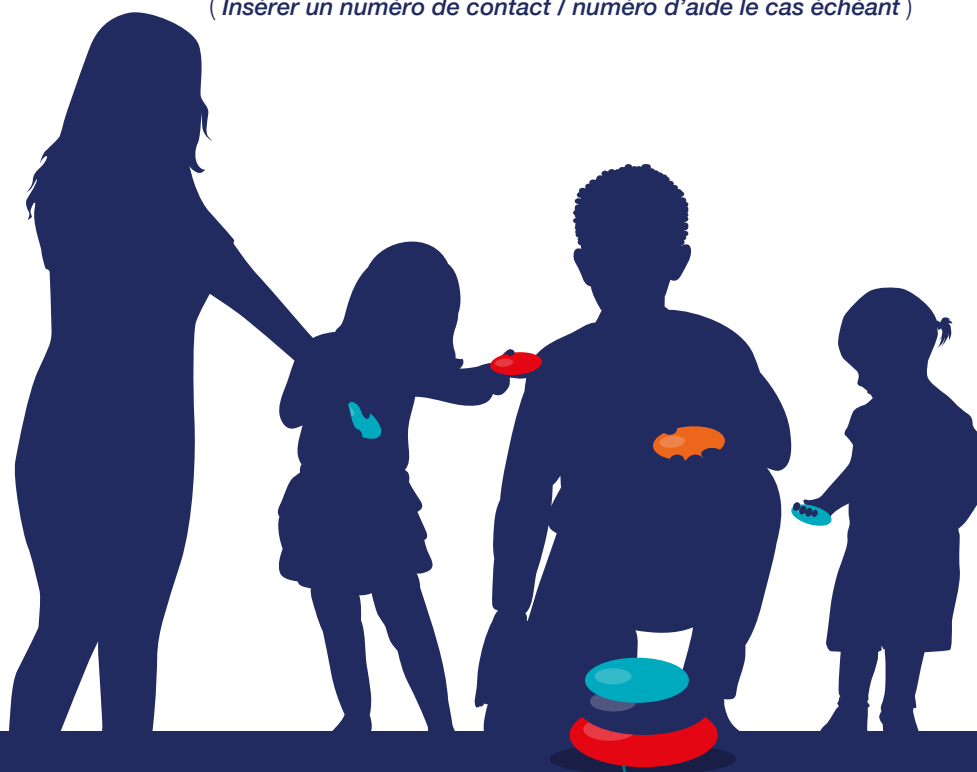
## Assurer le bien-être et l'apprentissage des enfants



Si votre enfant est très déstabilisé et si vous pensez ne pas pouvoir gérer la situation, contactez un assistant social ou un prestataire de soins de santé près de chez vous pour recevoir de l'aide et, si nécessaire, pour qu'il vous indique d'autres ressources utiles.



( Insérer un numéro de contact / numéro d'aide le cas échéant )



### **Note à l'attention des organisations chargées de la diffusion de ces conseils:**

ce petit guide est à destination des parents et autres adultes chargés d'assurer le bien-être et l'apprentissage des enfants concernés par la fermeture des établissements scolaires en raison du COVID-19. Les idées ou approches qui y sont proposées ne seront pas toutes pertinentes ou réalisables dans chaque foyer.

Les conseils prodigués visent à aider les parents et les personnes chargées de la garde d'enfants à améliorer le bien-être de ces derniers et à consolider leurs acquis pédagogiques. Ils ont vocation à compléter le matériel d'enseignement à distance mis au point par les gouvernements, le cas échéant.

### **Ressources supplémentaires pour compléter ce guide :**

*Messages clés envoyés par SMS [en cours d'élaboration]*

*Messages clés diffusés à la radio [en cours d'élaboration]*

*My Hero is You, how kids can fight COVID-19 [livre pour enfants \(CPI\)](#).*

*Kits individuels d'apprentissage et de loisirs, le cas échéant.*

## Pourquoi ces conseils ?

### Aider les parents et les personnes chargées de la garde d'enfants à prendre le relais pendant la fermeture des établissements scolaires

- La fermeture des établissements scolaires près de chez vous en raison du COVID-19 peut être une source d'angoisse pour toute la famille.
- Il peut être éprouvant d'accompagner vos enfants pendant cette période, notamment puisque la date de réouverture des établissements scolaires n'est pas connue. Il est normal pour vous et vos enfants de ressentir de l'angoisse, de la peur et des doutes.
- De nombreux parents et personnes chargées de s'occuper des enfants vont devoir endosser des responsabilités et accomplir des tâches supplémentaires à cause du virus.
- Rappelez-vous que votre famille n'est pas la seule dans cette situation : de très nombreux enfants ailleurs dans le monde ne peuvent pas se rendre à l'école à cause du COVID-19.
- Ces conseils pratiques vous aideront à assurer le bien-être et l'apprentissage des enfants, tout en tenant compte de votre propre bien-être au cours de cette période éprouvante.

## Pourquoi ne peut-on pas aller à l'école ?

### Aider les enfants à comprendre pourquoi les établissements scolaires sont fermés

#### Expliquer ce qu'est le virus :

- Expliquez-leur ce qu'est le coronavirus avec des mots simples : faites une comparaison avec le rhume ou la grippe, en mentionnant la toux et la fièvre qui les accompagnent parfois. Expliquez que le coronavirus ressemble un peu à cela.
- Rassurez-les en leur disant que la plupart des personnes qui attrapent le COVID-19 restent à la maison, se reposent et guérissent. En revanche, certaines personnes qui ont attrapé le virus peuvent être très malades et avoir parfois besoin de l'aide de docteurs et d'infirmiers.
- Expliquez-leur qu'il est important de rester à la maison pour protéger les membres de la famille plus âgés, les voisins, les amis et les gens autour de vous. Précisez que c'est pour cela que les écoles sont fermées : pour que tout le monde reste en sécurité à la maison.

#### Répondre aux questions :

- Demandez aux enfants ce qu'ils savent déjà et encouragez-les à poser des questions. Tendez une oreille attentive lorsqu'ils parlent de ce qui leur fait peur et rectifiez avec bienveillance toute incompréhension qu'ils pourraient manifester.
- Bien que cela puisse sembler très difficile, il est important de répondre aux questions des enfants sur le virus. Soyez aussi honnête que possible ; si vous ne connaissez pas la réponse à leur question, dites-le.
- Dites-leur que vous les tiendrez au courant dès que vous aurez des informations sur la réouverture des établissements scolaires.
- Expliquez-leur qu'il est normal d'être perdu ou d'avoir peur. Rassurez-les en leur disant que vous êtes là pour les protéger et les aider. Ne faites pas de promesses que vous ne pouvez pas tenir, par exemple, sur le fait que personne ne tombera malade.

#### Tous engagés pour rester en bonne santé :

- Expliquez-leur que des docteurs et des infirmiers travaillent pour prendre soin des personnes qui tombent malades. Dites-leur que d'autres personnes étudient le virus pour trouver le moyen de l'arrêter.
- Les autres personnes ont aussi un rôle très important à jouer : rester à la maison et en bonne santé. C'est pour cela qu'on ne peut pas aller à l'école.
- Rassurez-les en leur expliquant que les établissements scolaires ne seront pas fermés pour toujours et qu'en attendant leur réouverture, vous les aiderez à continuer à apprendre.

## Comment gérer la fermeture des établissements scolaires ?

### S'occuper de vos enfants et de vous-même

#### Gérer l'angoisse :

- Cette situation est inédite et éprouvante : elle peut provoquer un ensemble de réactions tout à fait normales chez les adultes comme chez les enfants. Ces derniers réagiront de façon différente selon leur genre et leur âge. Les réactions les plus courantes comprennent un changement dans le rythme de sommeil, de la colère, de la peur ou encore un repli sur soi.
- Essayez d'être patient et trouvez des moyens de gérer l'angoisse de toute la famille. Vous avez probablement déjà, au sein du foyer, des moyens de tous vous détendre : le chant, les jeux, la danse ou les exercices de respiration peuvent être utiles pour tout le monde (voir les activités ci-après pour plus d'idées).
- Si les enfants sont très bouleversés, vous pouvez leur dire que ce qu'ils ressentent en ce moment est très difficile, mais qu'il est tout à fait normal de réagir comme cela lorsqu'on a peur / qu'on est en colère / qu'on est fatigué. Vous pouvez ajouter que beaucoup de garçons et de filles ressentent la même chose qu'eux.
- Continuez à mettre en place des activités ludiques avec les plus jeunes. Essayez de parler avec les enfants plus âgés pour les aider à trouver des façons de gérer leur angoisse.

- Rester en contact avec leurs amis, leurs enseignants, leurs grands-parents ou des membres de la famille peut aussi aider les enfants à réagir au mieux. Ce contact peut être maintenu en écrivant des mots et en faisant des dessins à donner plus tard, en envoyant des messages ou en parlant au téléphone avec les proches.

#### **Adopter une démarche bienveillante :**

- Évitez de disputer et de punir les enfants. Utilisez plutôt des mots positifs pour les encourager. Si vous êtes contrarié par le comportement d'un enfant, prenez un peu de recul et respirez profondément avant de réagir. Adoptez un comportement que vous voulez voir reproduit par les enfants, par exemple, avoir des échanges respectueux et résoudre les conflits de façon pacifique.
- Rassurez-les sur le fait qu'il est très important d'aller à l'école et que de nombreuses personnes travaillent dur pour que les établissements scolaires rouvrent dès que possible.
- Expliquez-leur qu'en attendant la réouverture des établissements scolaires, vous pouvez faire beaucoup de choses ensemble pour qu'ils continuent à apprendre.

#### **Prendre soin de soi :**

- En tant que parent ou personne chargée de la garde d'enfants, votre bien-être est très important, en particulier au cours de cette période éprouvante.
- Les enfants se sentiront plus détendus et pourront mieux gérer la situation si vous êtes vous-même capable de rester calme et en bonne santé.
- Expliquez-leur qu'il vous arrive aussi d'avoir des doutes, d'être contrarié ou inquiet.
- Montrez-leur comment vous prenez soin de vous quand vous ressentez ces émotions. Faites ce qui vous aide à gérer la situation au mieux et qui est bon pour vous. Vous pouvez également essayer les activités suivantes : écouter de la musique, chanter, faire du sport ou danser, discuter avec vos amis et votre famille ou leur envoyer des messages (voir les activités ci-après pour plus d'idées).

## Continuez à apprendre !

### **Assurer une continuité pédagogique pour les enfants même lorsque les établissements scolaires sont fermés**

#### **Vous leur apprenez déjà des choses :**

- En tant que parent ou personne chargée de la garde d'enfants, vous pouvez assurer l'apprentissage des enfants même si vous n'êtes pas formé pour cela.
- Passer ne serait-ce que quelques minutes chaque jour avec les enfants pour discuter de ce qu'ils apprenaient à l'école est utile.
- Les adultes peuvent se relayer : il ne revient pas à une seule personne d'aider un enfant à apprendre.
- Rappelez-leur qu'ils sont toujours des élèves, même si l'école est fermée.
- En assurant la continuité pédagogique, vous aidez les enfants à avoir une vision positive de l'avenir et à se préparer à retourner à l'école dès que les établissements scolaires rouvriront leurs portes.

#### **Organiser la journée :**

- Maintenez une routine quotidienne à la maison, si possible semblable aux horaires scolaires.
- Mettez en place un emploi du temps, avec l'aide de votre enfant, pour organiser les moments entre le repos et les repas.
- Consacrez du temps aux tâches habituelles et aux activités ludiques. Le jeu est un des meilleurs moyens pour les enfants d'apprendre et de continuer à soutenir leur bien-être.

#### **Continuez à apprendre simplement :**

- Vos enfants peuvent avoir accès à du matériel d'apprentissage via des livres, la radio, la télévision ou Internet. Si vous avez ces ressources, n'exercez pas trop de pression sur vous-même ou vos enfants pour effectuer toutes les tâches disponibles.
- Si vous n'avez pas accès au matériel d'apprentissage, vous pouvez toujours aider les enfants à apprendre :
  - *Parlez à vos enfants de vos tâches quotidiennes*
  - *Partagez des souvenirs positifs de votre propre enfance*
  - *Expliquez ce que vous avez aimé apprendre à l'école ou auprès de vos propres parents ou autres membres de votre famille*
  - *Comptez à haute voix ensemble, inventez des jeux ou des chansons, ou discutez d'une bonne idée ou d'une tradition.*
- Encouragez votre enfant à mettre en pratique les compétences et les connaissances qu'il possède déjà.
- Bien que l'apprentissage scolaire soit important, la sécurité et le bien-être sont la priorité absolue pour tous. Apprendre à faire face à cette crise est également un apprentissage important.

#### **Les enfants apprennent des enfants :**

- Encouragez les enfants vivant ensemble à apprendre ensemble. Les frères et sœurs plus âgés peuvent aider à expliquer des sujets difficiles aux enfants plus jeunes. Cela favorise la résolution conjointe des problèmes et renforce l'apprentissage pour les deux parties.
- Donnez à vos enfants une tâche à accomplir ensemble. Par exemple : dessinez une carte de votre communauté, dressez la liste de tous les animaux trouvés dans votre région, construisez la plus haute tour avec des pierres, écrivez et dessinez une histoire de famille.





## Activités pour le bien-être et l'apprentissage

### *Aider les enfants à développer des compétences sociales et émotionnelles*

Ces activités d'apprentissage peuvent se faire à la maison sans manuels et sont conçues pour compléter les programmes formels d'apprentissage à distance. Travailler sur ce type d'activités améliorera le bien-être de votre enfant et soutiendra son apprentissage dans les matières scolaires.

***Vous pouvez choisir ou modifier les activités afin qu'elles soient adaptées à l'âge et aux intérêts de votre enfant :***

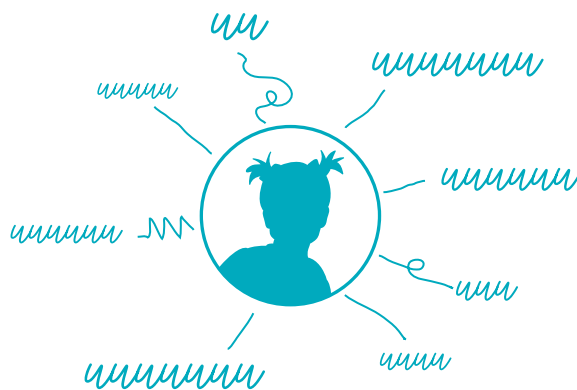


### Journal intime oral ou écrit

Vous et votre enfant pouvez parler de vos sentiments : « Aujourd'hui, je me sens... », « Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour... », « Je sais que je suis fort parce que... », « Quand je serai grand, je veux... », « Si j'étais le chef de ce pays, je ferais... », « Ma journée la plus heureuse était... ». Pour les enfants ayant des compétences d'écriture plus avancées, prendre le temps de réfléchir et exprimer leurs pensées et émotions sur papier peut être un excellent moyen pour eux de gérer le stress.

### Mot ou image du web

Au milieu d'une feuille de papier, votre enfant peut se dessiner ou écrire son nom. Tracez des lignes partant du centre et demandez à votre enfant d'écrire des mots ou de dessiner des images pour décrire ce qu'il ressent au sujet de la pandémie. Une fois terminé, demandez à votre enfant d'expliquer son dessin. Discutez de la façon dont leurs sentiments ont changé avant et pendant la pandémie et apportez votre soutien.



### Sentiments visages

Les enfants peuvent créer des dessins de visages, chacun exprimant une émotion différente - heureux, tristes, en colère, inquiets, etc. Au début de chaque journée, vous pouvez demander à votre enfant de choisir le visage qui explique comment il se sent aujourd'hui. Une fois que votre enfant a choisi l'un des visages, donnez-lui l'opportunité d'expliquer pourquoi il se sent ainsi.





## Respiration du ventre

Pratiquez cet exercice pour aider vos enfants (ou vous même !) à vous sentir calme. Dites d'une voix calme et lente et faites en même temps que votre enfant : Mettons doucement nos deux mains sur nos ventres. Asseyez-vous droit mais de manière confortable. Fermez les yeux si vous le souhaitez . Maintenant respirons lentement et sentons nos ventres se remplir d'air. Nos ventres devraient être bien ronds. Et maintenant expirons et sentons nos ventres redevenir petits, doucement. Comptez lentement de 1 jusqu'à 5, pendant que vous inspirez. Puis à rebours de 5 à 1, lentement pendant que vous expirez. Répétez 4 fois. Une fois terminé, demandez à votre enfant comment il se sent, et partagez comment vous vous sentez également.

## Relaxation musculaire

Demandez à votre enfant de s'asseoir dans une position confortable. Dites-leur de faire semblant d'être « gelés » en serrant leur bras. Ensuite, demandez-leur de « dégeler » lentement en détendant leur bras et en imaginant leur stress ou leur colère fondre. Vous pouvez épétez cet exercice avec d'autre parties du corps, en serrant le poing de la main et en relâchant ; en haussant les épaules et en relâchant ; en contractant les muscles des jambes et en relâchant.



## Questions familiales

Demandez à chaque membre de votre famille de répondre à une question sur chacun d'entre eux. Vous pouvez en faire un jeu en devinant qui chaque personne décrit. Voici quelques questions : « Ce que je préfère chez toi c'est... », « Quelque chose que j'ai appris de toi est... », « Je suis fier de toi quand... », « J'ai hâte de te voir parce que... ».

## Raconter une histoire

Lire un livre, raconter des contes traditionnels ou gérer les conflits est un excellent moyen de parler des relations, des conflits et de la coopération avec les enfants. Parler de ces sujets pendant la pandémie est particulièrement important, car rester à la maison, ne pas voir les amis et interrompre la routine peut générer du stress chez les enfants. Ce stress peut être source de frustrations pour tous, et créer des conflits entre les frères et sœurs. Expliquez à votre enfant qu'il faudra être d'autant plus patient et gentil avec les camarades, et s'excusez plus rapidement lorsqu'ils ont fait quelque chose pour vexer quelqu'un. Car tout le monde à la maison doit coopérer et vivre ensemble en paix :

***S'il y a un conflit dans une histoire racontée, voici quelques questions à poser : Qu'est-ce qui a causé le conflit ? A ton avis, que va se passer par la suite ? Aurais-tu pris les mêmes décisions, pourquoi ou pourquoi pas ? Es-tu d'accord avec la façon dont le conflit a été résolu ? Comment les choses auraient-elles pu être faites différemment ?***

***Si une histoire ou une tâche nécessite que les gens travaillent ensemble : Quelles sont certaines des façons dont nous coopérons à la maison ? De quelles façons coopérons-nous lorsque nous jouons à un jeu ou à un sport ? Que se passe-t-il si quelqu'un ne coopère pas ? Que pouvons-nous faire si une personne ne coopère pas ?***





## Fixer des objectifs

Pour aider les enfants à faire face aux changements de vie dus à la pandémie, il peut être utile de fixer des objectifs à court terme afin qu'ils puissent vivre des expériences positives et avoir un sentiment de satisfaction. Ensemble, vous pouvez définir un objectif quotidien ou hebdomadaire. Une fois les objectifs fixés, si possible, notez-les là où l'enfant peut les voir. Cela aidera l'enfant à se rappeler qu'il est en train de travailler sur un projet, ce qui peut influencer ses décisions. Encouragez, félicitez les succès, rappelez-leur que vous êtes fier d'eux.

## Faire des choix

Il est important de s'entraîner à prendre de bonnes décisions, mais pour ce faire, les enfants ont besoin d'opportunités pour faire des choix. Chaque jour, vos enfants peuvent prendre de nombreuses petites décisions, et en les impliquant dans ce processus, vous leur donnez les moyens d'agir : quelle tâche faire en premier, quel fruit couper, quelle cuillère utiliser. Il est très important de se laver les mains pendant 20 secondes pendant l'épidémie du COVID-19 - demandez aux enfants de vous aider à choisir une chanson à chanter pendant qu'ils se lavent les mains.



## Retour à l'école

### Aider les enfants à se préparer à la réouverture des écoles

- Continuez à rassurer les enfants sur la réouverture des écoles. Lorsque la réouverture officielle des écoles est confirmée, aidez les enfants à se préparer à retourner à l'école en partageant avec eux des informations sur le moment et la manière dont cela se fera.
- Les enfants peuvent se sentir nerveux ou réticents à retourner à l'école, surtout s'ils ont appris à la maison pendant des mois.
- Rappelez aux enfants qu'ils pourront jouer avec leurs amis, voir leurs professeurs et continuer à apprendre de nouvelles choses.
- Rassurez les enfants sur les mesures de sécurité en place pour garder les élèves et les enseignants en bonne santé et rappelez-leur qu'ils peuvent également aider à prévenir la propagation des germes en se lavant les mains avec du savon et en toussant et en éternuant dans leur coude.
- Préparez les enfants à comprendre que les écoles pourraient devoir refermer si les gens tombent malades à nouveau. Réassurez les enfants que si les écoles ferment à nouveau c'est pour protéger la santé des membres de nos communautés. Rappelez aux enfants que l'apprentissage peut avoir lieu partout – à l'école et à la maison.
- Rassurez les enfants que vous continuerez à soutenir leur apprentissage même après leur retour à l'école.

Développé en collaboration:

