

A l'attention des parents

Quelques idées pour préparer le retour à l'école

Le confinement nous a obligés à nous adapter, à modifier nos habitudes de vie. Et dans les semaines à venir il va falloir s'adapter à notre nouveau quotidien. Il n'est pas question de reprendre la vie "comme avant" pour l'instant. Avec le déconfinement il est important de préparer vos enfants pour une reprise plus sereine.

Retrouver des routines

Il est important pour les enfants de retrouver le même rythme de vie qu'à école afin qu'il puisse se préparer aux changements.

Voici quelques conseils pour une reprise plus sereine :

- Reprendre des horaires réguliers de lever et de coucher (avec le rituel) comme en "temps d'école" ;
- Alternier les temps de travail et de jeu.
- Privilégier les activités calmes avant le coucher
- Préparer le matériel scolaire (qui a dû un peu s'éparpiller dans la maison, ou s'abîmer au cours du confinement) avec votre enfant.
- Aller en promenade jusqu'à l'école pour vous familiariser à nouveau avec le trajet, et revoir le bâtiment scolaire

Maintenir les gestes barrières

Avec le déconfinement il est important de préparer vos enfants, afin qu'ils continuent à bien respecter les gestes barrières.

Se laver régulièrement les mains

Tousser ou éternuer dans son coude

Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter

Garder ses distances : rester au moins à un 1m



<http://www.larecledesptitsloups.fr>

<https://www.youtube.com/watch?v=HUNP81Go6IQ>

□ Un des grands enjeux sera de faire la même chose à l'école. Chaque école aura des solutions privilégiées pour que votre enfant respecte les gestes barrières à l'école. En attendant il est important de s'entraîner à la maison pour être prêt pour le jour J.

Apprendre aux enfants à se laver les mains

C'est un réflexe indispensable pour limiter la transmission du virus, prévention des contaminations et des infections. Pour le lavage des mains, il faut montrer aux enfants comment procéder étape par étape.

Il faut systématiser les lavages quand on rentre à la maison, avant de passer à table, en sortant des toilettes...



<https://www.bussysaintgeorges.fr/>

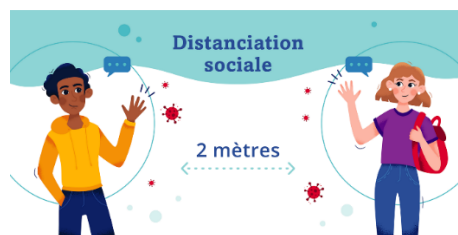


<https://www.teteamodeler.com>

Apprendre aux enfants à respecter les distances sociales à l'école

La distanciation sociale consiste à maintenir une distance ou un espace entre les personnes afin de prévenir la propagation de la maladie.

Pour contribuer à ralentir la propagation et à réduire votre risque de COVID-19, restez au moins à 2 mètres les uns des autres



- Utilisez des exercices qui montrent comment les germes peuvent se propager. Par exemple, en mettant de l'eau colorée dans un spray et en vaporisant un morceau de papier blanc. Observez la distance parcourue par les gouttelettes
- Faites asseoir votre enfant à côté de vous et faites-le s'entraîner à tendre les bras ou "battre des ailes", afin qu'il garde suffisamment d'espace pour ne pas vous toucher

Apprendre aux enfants à ne pas toucher leur visage

Rester concentré sur l'idée de ne pas se toucher le visage du tout, fait que nous avons encore plus envie de le faire. Il faut plutôt essayez de dire que « nous allons essayer de moins se toucher le visage », plutôt que de « ne plus le toucher du tout ».

□Chaque école va s'organiser pour que votre enfant ait les mains propres. Mais vous vous dites : il va mettre la main sur les murs, il va toucher la table des autres enfants de sa classe. Ce qui compte c'est de ne pas mettre sa main dans sa bouche ou de manger/boire avec des mains sales.

Il faut apprendre à votre enfant à essayer de ne pas toucher son visage.

Voici quelques idées :

- Jeu : « on va compter le nombre de fois où l'on touche son visage », ou « le premier qui touche son visage a perdu ».
- Félicitez votre enfant de ne pas s'être touché le visage, encouragez-le.
- Vous pouvez aussi mettre un pansement sur le bout du doigt le plus utilisé pour se gratter, cela favorise la prise de conscience de "quand on se gratte".
- Avoir des mouchoirs à portée de mains. Si l'envie de se gratter/frotter est trop forte, faites le en utilisant un mouchoir entre sa main et son visage, etc...
- Mettre des barrettes, un serre tête... Prévoir des choses pour ne pas avoir les cheveux sur le visage Porter des lunettes qui tiennent voire mettre un élastique pour les attacher.

Rassurer les enfants

Leur école ne ressemblera pas à ce qu'ils ont connu, les règles vont changer. Ce sera un peu comme une "deuxième rentrée" en fin d'année. Les enfants auront une nouvelle façon de se retrouver.

« *Les enfants sentent le danger quand il est perceptible, palpable. Ils vivent surtout les choses à travers les adultes. Si les parents se raisonnent et sont sécurisants, alors les enfants seront rassurés.* » Valérie Touvenot-Lambert, psychologue pour enfants à Dijon.

Il ne faut pas non plus s'inquiéter sur le retard scolaire des enfants. Tous les élèves sont sur le même bateau et ce bateau va repartir progressivement. Ils risquent simplement d'être moins instruits, mais il ne s'agit pas de rattraper en vitesse un retard tout à fait normal puisque ce sont les parents qui ont fait l'école à la maison et non des enseignants.

□Chaque école enverra un document afin de vous donner des indications sur les conditions de la reprise en respectant les conditions de sécurité sanitaire afin que les équipes enseignantes puissent accueillir et sécuriser vos enfants.

Ressource utilisée :

<https://www.pedopsydebre.org/post/comment-r%C3%A9ussir-son-d%C3%A9confinement-l-apprentissage-des-gestes-barri%C3%A8res-aux-enfants>