

Les enfants pendant le confinement.

Nous vivons une période sensible, inédite, en confinement, avec des inquiétudes, des questionnements... Nos repères sont mis à rude épreuve et cette période sollicite nos capacités d'adaptation et d'inventivité pour faire face à la gestion des vies privées et vies professionnelles, sans oublier les contraintes de déplacements restreints et de mesures d'hygiène accrues.

Chacun vit la situation de manière différente en fonction du contexte professionnel et personnel.

Dans cet article, nous allons nous intéresser avant tout aux enfants.

Où se situent-ils au coeur de cette situation? Que nous soyons parents encore en activité, au chômage partiel, en arrêt maladie, en télétravail ou assistant maternel continuant d'accueillir et/ ou s'occupant de la « gestion » de ses propres enfants, nous nous demandons comment accompagner au mieux les enfants pendant cette période de confinement.

Cet article a juste pour visée d'apporter un regard sur la situation vécue avec les jeunes enfants. Car depuis le début du confinement, chacun a dû s'adapter, trouver des solutions, changer ses habitudes.

Comment expliquer aux enfants ?

Cette situation inédite doit être expliquée aux enfants simplement, sans donner trop de détails, surtout pour les plus jeunes. Effectivement, les enfants sont avant tout réceptifs à l'ambiance émotionnelle.

Il est indispensable de répondre à leurs questions sans minimiser la situation et sans pour autant dramatiser.

Le virus est un microbe invisible à l'oeil nu qui transmet des maladies aux humains. Souvent, les virus sont légers mais ils sont parfois plus graves et plus contagieux, comme le Covid-19. Il n'y a pas de vaccin ou de médicament efficace pour le moment. C'est pourquoi, pour limiter la propagation du virus, les personnes doivent rester chez elles. C'est une mesure préventive, un peu comme mettre un casque quand on fait du vélo: c'est pour se protéger et ne pas attraper le virus.

Sans oublier de leur expliquer les mesures d'hygiène pour se protéger du virus.



Quelques pistes pour accompagner les mots :

- L'importance du jeu pour aider à comprendre la situation, le virus
- S'aider du dessin pour pouvoir s'exprimer
- Expliquer la distanciation qui peut également passer par des jeux de rôle. Exemple: « On dit que tu es la dame qui promène son chien. Comment va t-on faire en la croisant sur le chemin? »

Comment les enfants vivent-ils cette situation ?

Cela dépend du contexte, selon que les parents continuent de travailler à l'extérieur ou en télétravail, ou ne travaillent plus...

En tout cas, les enfants s'adaptent à la situation à la mesure de l'adaptation que leurs parents leur montrent eux mêmes dans cette nouvelle organisation.

En grande partie, l'inquiétude est probablement liée à celle des parents.

Dans certaines situations, l'anxiété va être atténuée par l'avantage que peut représenter d'avoir plus de temps avec les parents. En effet, ce confinement offre la possibilité pour certains parents de redécouvrir des plaisirs de l'enfance qu'ils avaient négligés, oubliés, au profit d'une vie souvent agitée. Jouer ensemble, approfondir la relation... Est-ce qu'on connaît si bien son enfant? Pour les plus grands, c'est également l'occasion de se parler davantage.

La situation est plus difficile à vivre pour les parents que pour les enfants. Et si les parents montrent trop leurs inquiétudes, les enfants vont ressentir cette anxiété. C'est pourquoi il est important que l'adulte prenne soin de lui et évite les supports d'informations anxigènes.

Les enfants vont évidemment ressentir un manque en terme de relation avec les copains, copines, assistants maternels et instituteurs. Cependant, il y a des moyens qui peuvent être mis en place, notamment les appels téléphoniques, les visios ou les albums photos partagés. Il est important de garder le lien.

Comment gérer le rapport aux écrans ?

Durant le confinement, les écrans peuvent être plus présents au sein du foyer, que ce soit chez les parents ou l'assistant maternel dont les enfants sont présents, voire le conjoint en télétravail. Certains usages des écrans sont même devenus précieux, notamment pour garder le contact avec l'extérieur (famille, amis, école) ou pour trouver des supports ludiques, éducatifs.

Les enfants peuvent comprendre que les règles ne sont plus exactement les mêmes pendant cette période. L'important sera de reprendre les habitudes face aux écrans après le confinement.

Quelques conseils face aux écrans :

- veiller à trouver des contenus adaptés à l'âge de l'enfant
- Diversifier les activités pour les plus jeunes
- Ne pas culpabiliser d'avoir recours aux écrans en cette période

Comment organiser ce confinement avec les enfants ? Quelques astuces et conseils

- Maintenir des repères dans le temps. Permettre à l'enfant de se repérer : écrire des routines ou mettre à disposition un semainier avec des pictogrammes ou des dessins de ce qui se passe dans la semaine.

- Garder le rythme, même pour le sommeil. Avec un peu plus de souplesse pour respecter le rythme des enfants car lorsque les parents travaillent, il n'est pas toujours possible de laisser dormir l'enfant le matin.



- Penser à bouger, à alterner jeux de concentration, temps libre, jeux sur écrans pour les plus grands, temps de lecture, jeux de plein air,...
- Accepter que l'enfant ne fasse rien. Il est bon pour l'enfant de s'ennuyer, ça lui laisse un espace pour rêver, créer, inventer, imaginer...
- Garder des moments où on est vraiment ensemble. Partager des moments intimes et joyeux. Car ce n'est pas forcément parce qu'on vit ensemble, qu'on est forcément dans l'échange affectif et intime.
- Les enfants adorent participer aux tâches du quotidien, même tout petits. C'est l'occasion de les responsabiliser et de leur donner un petit rôle d'assistant en fonction de l'âge. Par exemple, mettre le linge dans le panier, aider à vider le lave-vaisselle, passer le balai ou l'aspirateur...les enfants aiment imiter les grands!
- Pour les plus grands, voici quelques pistes pour les aider à s'organiser : réaliser un semainier, une boîte à idées d'activités, lister ses rituels, les programmes télé intéressants, les plate formes pour continuer l'école à la maison ou les applis pour faire du sport à la maison si manque d'extérieur.
- S'octroyer du temps pour soi en tant que parent et alterner la prise en charge des enfants.
- Penser l'aménagement de l'espace dans la mesure du possible. Proposer des espaces de jeux épurés et varier régulièrement, pour offrir de nouvelles possibilités et faire des découvertes.

Dans cette situation particulière, la liberté que nous possédons est de choisir comment nous allons vivre ces moments-là...

Sites:

- Nous mettons à votre disposition des articles ou liens utiles sur notre page facebook [Relais Assistants Maternels du Bruaysis](#).
- Des idées d'ateliers ou histoires racontées sont également disponibles sur le groupe « [Les assistants maternels du Bruaysis](#) ».
- Sur le site [Enfance et Covid](#), vous pouvez également trouver des ressources concrètes en tant qu'assistant maternel, parent ou futur parent. Vous y trouverez un numéro vert 0805 827 827 pour être écouté, accompagné ou soutenu.
- Sur le site [edunensemble.org](#) vous pouvez imprimer [le rituel personnalisé](#) pour organiser les journées.
- Le lien du centre de recherche sur l'autisme et les troubles du neuro-développement de l'hôpital Robert Debré avec [des fiches pratiques](#) pour soutenir les parents ayant des enfants porteurs de ce type de handicap mais pas que..Des fiches concernent aussi tous les enfants en fonction de l'âge et tous les parents sur différentes thématiques.
- Le guide « [50 astuces de pro pour parents confinés](#) »
- Des histoires pour expliquer le Corona aux enfants: ["il était une histoire"](#).
- Livre « [Coco le virus](#) »
- Brochure « [Le coronavirus expliqué aux enfants](#) » ou [en vidéo](#).
- Brochure du dispositif COVIPSY: « [Covid 19: Comment parler à vos enfants, à votre famille?](#) »

