

Confinés? Tout ira bien!



Comment expliquer la situation?

Utilisez des mots simples, par exemple: "Dans le monde entier il y a en ce moment une maladie, un virus qui s'appelle Corona. Quelquefois il rend les gens malades: ils toussent ou ne se sentent pas bien. Pour vaincre le virus, nous devons rester à la maison quelques semaines, ne pas rencontrer la famille, Papi et Mamie et tes copains. Après on pourra sortir et retourner à l'école".

Rappelez-vous que les enfants écoutent tout! Limitez les infos à la télé et les "conversations des adultes" lorsqu'ils sont présents.

Vous devrez peut-être faire face à...

des régressions

les changements peuvent mener à une régression dans des domaines comme le sommeil, la propreté, le besoin d'être tout le temps avec vous. Acceptez cela avec calme et compréhension, transmettez un message de stabilité afin de fournir à l'enfant un terrain sûr d'où il pourra retrouver ses acquis.

l'ennui

Le long séjour à la maison peut conduire à des plaintes répétées d'ennui. Vous ne pouvez pas procurer sans arrêt activités et divertissements aux enfants, ce n'est pas votre rôle. Un environnement sûr, offrant des opportunités accessibles, peut conduire de l'ennui à la créativité.

Qu'est-ce qui est important?

Programme journalier et stabilité

Un emploi du temps incluant des heures fixes pour les repas, le jeu, le sommeil etc... donne un sentiment de maîtrise, réduit le stress et apporte une attitude positive. Soyez prévisibles, expliquez les changements à l'avance.

Atmosphère et langage positifs

Au lieu de dire ce qu'il ne faut pas faire, dites ce que l'on peut faire. Ne dites pas: "Arrête de courir dans le salon", dites "Viens t'asseoir sur le canapé". Félicitez vos enfants quand ils se comportent comme vous l'avez demandé. Soyez réalistes, ne vous attendez pas à ce qu'ils fassent des choses qui ne correspondent pas à leur âge ou à la situation que vous êtes en train de vivre.

Donnez de l'attention

Essayez de garder un créneau pour chaque enfant séparément, même pour quelques minutes. Ecoutez-le, regardez-le, accordez-lui toute votre attention.

Alors que faire à la maison?

Imitations

Dites aux enfants de faire une mimique ou un son et reproduisez-les; puis inversez les rôles.

L'orchestre

Chantez des comptines, utilisez des objets usuels comme instruments de musique et de percussions. Une marmite et une cuillère en bois se transformeront en tambour en un clin d'oeil!

L'heure de l'histoire

Lisez-leur des livres, regardez et commentez les illustrations.

Très haut, très haut, jusqu'au ciel

construisez des tours avec ce que vous avez à la maison – des verres en plastiques, des boîtes, des coussins, des poupées...

[Pour d'autres idées - cliquez ici](#)

Confinés? Tout ira bien!



Comment expliquer la situation?

Utilisez des mots simples, par exemple: "Partout dans le monde, il y a en ce moment une maladie, un virus qui s'appelle Corona. Quelquefois il rend les gens malades: ils toussent, ont de la fièvre ou ne se sentent pas bien. Le virus est plus dangereux pour les personnes âgées. Pour le vaincre et protéger notre famille et les gens que nous aimons, nous devons rester à la maison quelques semaines, ne pas aller à l'école, ne pas rencontrer la famille, Papi et Mamie et tes copains, nous laver souvent les mains et mettre un masque quand nous sommes dehors. Après on pourra sortir, retourner à l'école et recommencer à rendre visite à la famille".

Rappelez-vous que les enfants écoutent tout! Limitez les infos à la télé et les "conversations des adultes" lorsqu'ils sont présents.

Vous devrez peut-être faire face à...

des querelles dans la fratrie

pour l'enfant, la famille et l'environnement domestique représentent la société. [Les disputes](#) sont l'occasion pour vous d'enseigner l'empathie et l'attention aux sentiments de l'autre. Dites par exemple: «Regarde ton frère, il a l'air triste, d'après toi comment se sent-il?». Aidez les enfants à résoudre leurs différends, servez de médiateur et encouragez une discussion constructive.

un temps d'écran plus important

Les longues journées à la maison ainsi que le télétravail des parents peuvent entraîner une plus grande [exposition aux écrans](#), dont il est important de contrôler le contenu et qu'il est préférable de limiter. N'oubliez pas – il vaut mieux fixer un objectif que vous pouvez atteindre, un temps d'écran réaliste.

des risques d'accidents domestiques

Les enfants ne sont pas habitués à un si long séjour à la maison et dans des conditions d'ennui et d'inaction prolongées. De telles conditions augmentent le risque qu'ils fassent des actes dangereux. Utilisez des caches pour les prises électriques, placez les objets tranchants et les produits d'entretien hors de portée, ne laissez pas la piscine sans surveillance et pensez à ce qui peut représenter [un danger pour leur sécurité](#).

Qu'est-ce qui est important?

Programme journalier et stabilité

Un [emploi du temps](#) incluant des heures fixes pour les repas, le jeu, le sommeil etc... donne un sentiment de maîtrise, réduit le stress et apporte une attitude positive. Soyez prévisibles, expliquez les changements à l'avance.

Atmosphère et langage positifs

Au lieu de dire ce qu'il ne faut pas faire, dites ce que l'on peut faire. Ne dites pas: "Arrête de courir dans le salon", dites "Viens t'asseoir sur le canapé". [Félicitez vos enfants](#) quand ils se comportent comme vous l'avez demandé. Soyez réalistes, ne vous attendez pas à ce qu'ils fassent des choses qui ne correspondent pas à leur âge ou à la situation que vous êtes en train de vivre.

Donnez de l'attention

Essayez de garder [un créneau pour chaque enfant](#) séparément, même pour quelques minutes. Ecoutez-le, regardez-le, accordez-lui toute votre attention.

Alors que faire à la maison?

Transformer

Recycler c'est amusant! Rouleaux de papier toilette, capsules de machine à café, vieux journaux, pièces de jeu inutilisées et emballages alimentaires se transformeront en bateaux, châteaux et animaux ou composeront un joyeux tableau coloré.

Course d'obstacles

Les chaises, tables, balais et autres accessoires seront les éléments d'un parcours d'obstacles stimulant, qui encouragera l'activité physique tout en s'amusant.

L'heure de l'histoire

Lisez des livres à vos enfants, regardez et commentez les illustrations ensemble.

Sel de couleur

Colorez du sel avec des craies de couleur pilées, étalez de la colle sur du papier et saupoudrez de sel de différentes teintes ou remplissez de petites bouteilles de couches de sel de diverses couleurs – ou encore de légumineuses de toutes sortes et de toutes les couleurs!

[Pour d'autres idées - cliquez ici](#)

Retrouvez plus d'informations et de conseils sur notre portail 'Comme tu as grandi!'

gadalta.org.il

Confinés? Tout ira bien!

Comment expliquer la situation?

Utilisez des mots simples, par exemple: "Partout dans le monde, il y a en ce moment une maladie, un virus qui s'appelle Corona. Quelquefois il rend les gens malades: ils toussent, ont de la fièvre ou ne se sentent pas bien. La contamination se produit au moyen de petites gouttes de salive: en éternuant, en toussant ou même en parlant. C'est pourquoi nous mettons un masque. Le virus est plus dangereux pour les personnes âgées. Pour le vaincre et protéger notre famille et les gens que nous aimons, nous devons rester à la maison quelques semaines, ne pas aller à l'école, ne pas rencontrer la famille, Papi et Mamie et tes copains, nous laver souvent les mains et mettre un masque quand nous sommes dehors. Après on pourra sortir, retourner à l'école et rencontrer de nouveau la famille et les amis". Rappelez-vous que les enfants écoutent tout! Limitez les infos à la télé et les "conversations des adultes" lorsqu'ils sont présents.

Permettez-leur de poser des questions et tentez d'y répondre franchement, mais sans provoquer d'hystérie et d'anxiété.

Vous devrez peut-être faire face à...

des querelles dans la fratrie

pour l'enfant, la famille et l'environnement domestique représentent la société. Les disputes sont l'occasion pour vous d'enseigner l'empathie et l'attention aux sentiments de l'autre. Dites par exemple: «Regarde ton frère, il a l'air vexé, d'après toi comment se sent-il?». Aidez les enfants à résoudre leurs différends, servez de médiateur et encouragez une discussion constructive.

un temps d'écran plus important

Les longues journées à la maison ainsi que le télétravail des parents peuvent entraîner une plus grande exposition aux écrans, au-delà du temps recommandé. N'oubliez pas – il vaut mieux fixer un objectif que vous pouvez atteindre, un temps d'écran réaliste.

Les enfants plus âgés risquent de consulter des sites divers, discuter et correspondre en ligne avec des personnes qu'ils connaissent ou ne connaissent pas. Installez un logiciel de contrôle parental, encouragez-les à rédiger avec vous un «contrat-écrans», expliquez-leur bien dans quels cas il est important qu'ils s'adressent à vous.

des risques d'accidents domestiques

Un enfant curieux et indépendant voudra profiter de son temps libre pour faire l'expérience de choses nouvelles, explorer divers placards de la maison, grimper à des endroits élevés etc. Il est important de permettre aux enfants d'être autonomes - mais dans un environnement sûr. Assurez-vous que les médicaments, détergents, bouteilles d'alcool et autres substances dangereuses sont hors de leur portée.

Qu'est-ce qui est important?

Programme journalier et stabilité

Un emploi du temps incluant des heures fixes pour les repas, le jeu, le sommeil etc... donne un sentiment de maîtrise, réduit le stress et apporte une attitude positive. Soyez prévisibles, expliquez les changements à l'avance.

Atmosphère et langage positifs

Au lieu de dire ce qu'il ne faut pas faire, dites ce que l'on peut faire. Ne dites pas: "Ne reste pas sans arrêt devant l'ordinateur", dites "Décidons ensemble quand utiliser l'ordi et que regarder". Félicitez vos enfants quand ils se comportent comme vous l'avez demandé. Soyez réalistes, ne vous attendez pas à ce qu'ils fassent des choses qui ne correspondent pas à leur âge ou à la situation que vous êtes en train de vivre.

Donner de l'attention

Essayez de garder un créneau pour chaque enfant séparément, même pour quelques minutes. Ecoutez-le, regardez-le, accordez-lui toute votre attention.

Alors que faire à la maison?

Transformer

Recycler c'est amusant! Rouleaux de papier toilette, capsules de machine à café, vieux journaux, pièces de jeu inutilisées et emballages alimentaires peuvent servir à une activité nouvelle et amusante. C'est le moment d'encourager la créativité et de sortir des sentiers battus.

Course d'obstacles

Les chaises, tables, balais et autres accessoires seront les éléments d'un parcours d'obstacles stimulant, qui encouragera l'activité physique tout en jouant.

L'heure de lecture

Asseyez-vous ensemble, chacun avec son livre, et consacrez environ 30 minutes à lire tranquillement en même temps. Vous montrerez ainsi l'exemple à vos enfants et créerez un moment de calme.

Présentations

Apprenez aux enfants à préparer une présentation - téléchargez images et photos, ajouter son et musique, écrire le texte... Encouragez-les à choisir un sujet qui les intéresse, à faire des recherches et à montrer la présentation à toute la famille.

[Pour d'autres idées - cliquez ici](#)

Confinés? Tout ira bien!



Comment expliquer la situation?

Parlez à vos enfants de façon adaptée à leur âge, par exemple: "le virus du corona est présent dans tous les pays du monde. Il a été découvert en Chine puis s'est propagé partout. Les personnes contaminées souffrent de symptômes divers: toux, fièvre, douleurs musculaires ... La contamination se produit au moyen de petites gouttes de salive: en éternuant, en toussant ou même en parlant. C'est pourquoi nous portons un masque. Le virus est plus dangereux pour les personnes âgées. Pour protéger notre famille et les gens que nous aimons, nous sommes maintenant confinés: on reste à la maison quelques semaines, on ne participe à aucune activité extérieure, on ne rencontre pas la famille, on veille à se laver souvent les mains et à mettre un masque. C'est ainsi que nous espérons diminuer le nombre de personnes contaminées pour pouvoir reprendre le cours habituel de la vie".

Rappelez-vous que les enfants écoutent tout! Limitez les infos à la télé et les "conversations des adultes" lorsqu'ils sont présents.

Permettez-leur de poser des questions et tentez d'y répondre franchement, mais sans provoquer d'hystérie et d'[anxiété](#).

Vous devrez peut-être faire face à...

des querelles dans la fratrie

[Les disputes](#) sont l'occasion pour vous d'enseigner l'empathie et l'attention aux sentiments de l'autre. Dites par exemple: «Regarde ton frère, il a l'air vexé, comment te sentirais-tu à sa place?». Aidez les enfants à résoudre leurs différends, servez de médiateur et encouragez une discussion constructive.

un temps d'écran plus important

Les longues journées à la maison ainsi que le télétravail des parents peuvent entraîner une plus grande [exposition aux écrans](#), au-delà du temps recommandé. N'oubliez pas – il vaut mieux fixer un objectif accessible, un temps d'écran réaliste. Des adolescents curieux et indépendants risquent d'utiliser leur temps libre pour consulter des sites divers, discuter et correspondre avec des personnes qu'ils connaissent ou ne connaissent pas. Il est important de leur donner de l'indépendance - mais dans un environnement sûr. Installez un logiciel de contrôle parental, encouragez-les à rédiger avec vous un «contrat-écrans», expliquez-leur bien dans quels cas il est important qu'ils s'adressent à vous.

des risques d'accidents domestiques

Assurez-vous que les médicaments, détergents, bouteilles d'alcool et autres substances dangereuses se trouvent dans des placards verrouillés.

Qu'est-ce qui est important?

Programme journalier et stabilité

Un [emploi du temps](#) incluant des heures fixes pour les repas, l'activité physique, les écrans, l'étude et la lecture, le sommeil etc... donne un sentiment de maîtrise, réduit le stress et apporte une attitude positive. Soyez prévisibles, expliquez les changements à l'avance.

Atmosphère et langage positifs

Au lieu de dire ce qu'il ne faut pas faire, dites ce que l'on peut faire. Ne dites pas: "Ne reste pas sans arrêt devant l'ordinateur", dites: "Décidons ensemble quand utiliser l'ordi et que regarder". [Félicitez vos enfants](#) quand ils se comportent comme vous l'avez demandé. Soyez réalistes, ne vous attendez pas à ce qu'ils fassent des choses qui ne correspondent pas à leur âge ou à la situation que vous êtes en train de vivre.

Donner de l'attention

Essayez de garder [un créneau pour chaque enfant](#) séparément, même pour quelques minutes. Ecoutez-le, regardez-le, accordez-lui toute votre attention.

Alors que faire à la maison?

Faire travailler la tête

Les cours et activités en ligne peuvent donner à votre enfant l'occasion d'apprendre à jouer d'un instrument de musique, d'affiner ses talents en cuisine ou de découvrir une nouvelle langue. Encouragez-le à trouver un nouveau hobby ou à s'améliorer dans un domaine qui l'intéresse déjà.

Continuer à bouger!

L'exercice est bénéfique pour la santé et améliore l'humeur. Aidez les enfants à choisir une activité qui leur convient, à danser devant Just Dance, à suivre un entraînement Tabata ou à faire une marche. Essayez d'inclure une activité quotidienne régulière dans l'emploi du temps, au début ou à la fin. Vous pouvez aussi participer à cette activité avec toute la famille.

L'heure de lecture

Asseyez-vous ensemble, chacun avec son livre, son journal ou son podcast et consacrez environ 30 minutes à lire tranquillement. Vous montrerez ainsi l'exemple à vos enfants et créerez un moment de calme.

Numérique

Poussez les enfants à utiliser des outils du digital: élaborer un quiz pour la famille sur KAHOOT, organiser une session de Zoom, réaliser un clip avec ANIMOTO etc. Encouragez-les à montrer leurs performances à toute la famille.

[Pour d'autres idées - cliquez ici](#)

Retrouvez plus d'informations et de conseils sur notre portail 'Comme tu as grandi!'

gadalta.org.il

Confinés? Tout ira bien!

Il est possible que vous ressentiez...

de l'anxiété

Il est naturel de se sentir [anxieux et soucieux](#) en cette période. Parallèlement aux exigences pratiques qu'entraînent la présence des enfants à la maison et l'application des directives du ministère de la Santé, vous affrontez des défis affectifs et des tensions qui découlent de l'incertitude ambiante, tant dans le domaine de la santé que dans celui de la situation économique. L'isolement social ne vous permet pas de vous appuyer sur les facteurs de soutien habituels. Il est possible que vous vous sentiez submergés et que vous éprouviez des symptômes courants de l'anxiété qui vous gênent dans la gestion de la vie quotidienne: une inquiétude de tous les instants, une impatience, des difficultés à vous endormir ou un sommeil perturbé, un manque de concentration ou un pouls accéléré.

de la colère

Votre routine de vie et celle de vos enfants est complètement perturbée et vous êtes obligés de fonctionner de manière exceptionnelle alors que vous êtes particulièrement tendu et stressé. Vous pouvez être fatigués, ne bénéficiez d'aucun temps libre ou presque, et parfois vous sentez que la réalité vous pousse à bout et que vous êtes incapable de faire face. Dans une telle situation, nos ressources émotionnelles sont limitées et des situations comme un enfant qui ne coopère pas, une frustration avec le conjoint ou un désaccord sur la conduite de la maison peuvent vous faire perdre patience plus rapidement et même conduire à un accès de [colère](#).

de la culpabilité

Dans la situation actuelle, vous ne pourrez sans doute pas accomplir la variété de tâches qui vous attendent au cours de la journée. Vous les exécuterez peut-être, mais pas exactement comme vous le souhaitez. Dans votre travail, le résultat ne sera pas aussi précis et performant que vous en avez l'habitude; le temps de qualité avec les enfants sera moins détendu et varié, voire inexistant; aux moments calmes, vous ne voudrez peut-être pas discuter avec votre conjoint du déroulement de la journée. Tout cela peut éveiller en vous un sentiment de culpabilité et de mal à l'aise, car vous n'êtes pas «comme d'habitude».

Qu'est-ce qui est important?

Etre indulgents

Une attitude indulgente peut vous aider à traverser les hauts et les bas de cette période difficile. Renoncez aux sujets de moindre importance et gardez de l'énergie pour ceux qui demandent d'être traités. Dites-vous ce que vous diriez à un ami proche qui partagerait avec vous ses difficultés ou un sentiment d'échec.

Essayez l'exercice suivant: chaque soir, prenez quelques minutes et écrivez trois choses qui [vous ont réussi ce jour-là](#), par exemple: "Je suis content/e d'avoir appris aux enfants comment aider à mettre la table" ou "les enfants ont fait un désordre incroyable mais j'ai réussi à rester calme". A côté de chaque succès, inscrivez ce que vous avez fait pour y arriver: "j'ai donné un rôle au plus grand" ou "j'ai pris une grande inspiration et j'ai compté jusqu'à dix". Contrôlez votre liste à la fin de chaque semaine, vous serez sans doute agréablement surpris...



Qu'est-ce qui est important?

Ne pas rester seuls

Partagez vos sentiments et vos difficultés avec quelqu'un - conjoint, parent ou amis proches. Les rapports sociaux ne sont pas un luxe, prenez le temps de les conserver, que ce soit par téléphone, vidéo ou réseaux sociaux. Vous pouvez rejoindre des groupes en ligne qui traitent des moyens de gérer la crise, pour partager des expériences avec d'autres parents confrontés à des défis similaires. Tout en respectant les instructions du Ministère de la Santé, proposez à des voisins et des amis du quartier de passer un moment avec vous – ce sera bénéfique pour les enfants et les parents.

Savoir s'excuser

Il n'est pas toujours possible de réussir [à dominer la colère et le stress](#). Il peut vous arriver de vous emporter, de crier ou de dire des choses que vous regretterez et il est naturel que de telles situations se produisent occasionnellement. Vous pouvez alors vous excuser auprès des enfants et de votre conjoint pour avoir perdu contrôle - mais pas pour la colère elle-même. Dites: "Je m'excuse d'avoir crié, j'aurai dû m'éloigner un peu et me calmer avant que nous parlions". Vous ferez ainsi passer un message à l'enfant: il est légitime de s'énerver mais il faut chercher des moyens sains et positifs de traiter la colère.

Choisir un objectif par jour

Malgré l'importance de la bonne gestion des journées, à la période que nous vivons il est impossible de tout faire. Le désir de mener à la perfection un quotidien comprenant une alimentation saine, de l'exercice, un sommeil suffisant etc, peut causer beaucoup de frustration ou de déception. Réduisez vos exigences pour alléger le stress. Si vous le souhaitez, vous pouvez choisir un seul objectif par jour et essayer de n'atteindre que cet objectif. De telles petites réussites, pour les enfants et vous, contribuent à un sentiment de fierté et de confiance en soi et donnent la force de continuer à faire face à d'autres défis.

Demander de l'aide

Si vous ne ressentez pas de soulagement et que l'anxiété ou le stress gênent de manière significative votre fonctionnement quotidien et vous empêchent d'être les parents que vous voulez être, il est très important de demander l'aide d'un professionnel. Vous pouvez contacter le standard du ministère de la Santé (* 5400) ou les centres d'appels des services de santé et des centres de santé mentale.

Retrouvez plus d'informations et de conseils sur notre portail 'Comme tu as grandi!'

gadalta.org.il