

DOCTISSIMO

Coronavirus : comment bien organiser la journée de vos enfants pendant le confinement ?

La mise en place d'une routine

Pour que l'enfant ne soit pas perdu pendant cette période, il est important de créer un [planning de la journée ou de la semaine](#). "Il faut structurer l'emploi du temps comme si l'enfant était à l'école mais sans être trop rigide," explique Florence Millot, psychologue et psychopédagogue. Faites un planning d'une journée type, de 9h à 16h. "Créez avec votre enfant un planning heure par heure. Même s'il ne sera peut-être pas suivi à la lettre, cela permettra à votre enfant de savoir ce qu'il fera dans la journée, et donc de mieux se concentrer durant ses activités," développe la psychologue.

Lorsque vous avez réalisé votre emploi du temps, il est important de l'écrire avec vos enfants, tout en leur expliquant le déroulé de la journée. Mettez de la couleur, collez des gommettes pour rendre ce planning plus attrayant pour votre enfant.

The image shows a handwritten planning sheet on a piece of paper. It is divided into two main sections: 'Journée type' (Typical Day) and 'EMPLOI DU TEMPS' (EMPLOYMENT OF TIME).

Journée type

- 8⁰⁰ REVEIL / PETIT DEJ
- JEUX
- 9³⁰] ECOLE (+1 récré)
- 12⁰⁰ JEUX
- 13⁰⁰ REPAS
- 13³⁰ TEMPS CALME / SIESTE
- 16³⁰] ECRANS / SORTIE / JEUX
- 16³⁰ GOUTER
- 17⁰⁰ JEUX
- 18⁰⁰ RANGEMENT
- 18³⁰ DOUCHE
- 19⁰⁰ JEUX
- 19³⁰ REPAS
- 20³⁰ LECTURE PUIS DODO

à s'autoriser

EMPLOI DU TEMPS

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDEDI |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| MATHS | MATHS | MATHS | MATHS | MATHS |
| CONTINUUM | ORTHO | ORTHO | ORTHO | HISTOIRE |
| RÉCÉP | RÉCÉP | RÉCÉP | RÉCÉP | RÉCÉP |
| POÉSIE | ANGLAIS | CODE | HISTOIRE | ORTHO |
| ORTHO | GRAMMAIRE | (scratch) | CONTINUUM | VOCABULAIRE |

Autorisées sans limite :

- Podcasts
- Impression de coloriage
- Sudoku
- Origami
- Lecture (livres, BD ...)
- Livres audio

(appels téléphoniques de copains presque sans limite)

Bien commencer la journée

Pendant cette période de confinement, il ne faut surtout pas perdre le rythme pris pendant l'année scolaire. Faites comprendre à vos enfants que ce ne sont pas les vacances et qu'il faut continuer de travailler.

Le matin, vous pouvez bien évidemment vous réveiller plus tard que lorsque votre enfant va à l'école et vous au travail. Si vous décidez de commencer l'école à la maison à 9h, réveillez vos enfants à 8h pour leur laisser le temps de se préparer. Car il ne faut pas renoncer à l'étape de la préparation pour la journée. Pas de journées pyjama donc : on prend le temps de bien petit déjeuner, et de faire sa toilette avant de se mettre au travail.

L'école à la maison

Le temps dédié à l'école reste primordial. Car comme l'a annoncé le Premier ministre, *"ce n'est pas une période où les enfants ne doivent pas travailler."* D'autant que la fermeture des écoles pourrait durer plus d'un mois. Commencez par *"créez un univers de travail à l'enfant, comme s'il était à l'école,"* explique Florence Millot. Par exemple, vous pouvez changer la disposition de son bureau ou lui en installer un à côté du vôtre, si vous télétravaillez. Cela lui permettra de comprendre que, tout comme vous, qu'il devra travailler pendant la journée, et que ce ne sont pas les vacances.

Le temps de travail va varier en fonction de l'âge de votre enfant. Florence Millot recommande des changements d'activités toutes les 45 minutes, durée de concentration moyenne d'un enfant. Si votre enfant est en maternelle, diminuez les temps de travail. *"En cette période de confinement, c'est impossible de faire comme à l'école, surtout si les parents sont en télétravail."* La psychologue conseille aux parents qui télétravaillent de consacrer au moins 2h de leur journée aux activités scolaires de leur enfant. Et si vous avez des enfants plus âgés, laissez-les s'occuper de leurs petits frères ou petites sœurs afin de vous laisser travailler tranquillement. Le tout est de trouver le juste milieu entre votre travail et les devoirs de vos enfants.

Cependant, attention à ne pas dédier seulement la matinée ou l'après-midi à l'école : la concentration de votre enfant ne suivra pas. Florence Millot recommande de faire travailler votre enfant un peu le matin et un peu l'après-midi, entrecoupé de pauses et d'activités créatives. Proposez-lui de travailler 45 minutes sur ses maths puis préparez lui un DIY à réaliser après ses exercices.

Une autre façon d'apprendre

Même pendant cette période de confinement, les tâches ménagères n'attendent pas. Alors pourquoi ne pas laisser votre enfant vous aider ? *"Si vous êtes occupée, apprenez de nouvelles choses à votre enfant grâce aux activités du quotidien,"* explique la psychologue. Laissez votre enfant vous aider à cuisiner ou à faire le ménage avec vous. Vous pouvez aussi trouver le moyen de lui faire apprendre tout en faisant ces tâches ménagères. On révise ses tables de multiplications en faisant la cuisine, on apprend les couleurs en rangeant... A vous d'inventer un jeu en fonction des besoins de votre enfant !

Permettez aussi à vos enfants d'appeler leurs amis en visioconférence. Car, comme pour vous, garder un lien social avec ses amis est très important en cette période de confinement. Et pourquoi ne pas les laisser réviser ensemble via cet appel vidéo ?

Permettre les temps d'écran

Inutile de culpabiliser lorsque vos enfants vous demanderont du temps devant les écrans. Ce temps sera nécessaire pour une bonne ambiance à la maison jusqu'à la fin du confinement. Mais pour éviter tout débordement, mettez-vous d'accord sur le temps d'écran autorisé. Ensuite, [sélectionnez avec eux les programmes intéressants](#) et qui leur apporteront des connaissances, afin de mêler écoles et plaisir. *"20 minutes d'écran est suffisant pour un enfant. Il vaut mieux faire 2 ou 3 sessions de 20 minutes d'écran que de laisser son enfant devant la télé pendant un plus gros temps,"* éclaire la psychologue. A noter qu'à partir du 23 mars, France Télévisions diffusera "La Maison Lumni", un magazine éducatif élaboré avec le ministère de l'éducation nationale pour accompagner les révisions des enfants entre 8 et 12 ans.

Et pour changer un peu des leçons traditionnelles ou des programmes télé, pourquoi ne pas tester les podcasts ?

Mise en place d'activités créatives

Afin d'entrecouper les temps scolaires, proposez à votre enfant une activité créative. Ce temps-là lui permettra de gagner en concentration et de ne pas s'ennuyer à toujours faire la même chose. *"Si vous n'avez pas eu le temps d'acheter du matériel pour des activités créatives, utilisez ce que vous trouvez chez vous. Recyclez des cartons, des 'déchets' ménagers et laissez l'imagination de votre enfant prendre le dessus,"* ajoute Florence Millot.

Vous pouvez aussi trouver sur les réseaux sociaux des idées d'activités à faire avec vos enfants, qui conjuguent apprentissage et amusement.

On n'oublie pas les activités sportives

Un enfant a besoin de se dépenser pendant la journée. Malgré le confinement, le gouvernement autorise les *"sorties indispensables à l'équilibre des enfants"*, mais ces dernières doivent être encadrées. Vous êtes autorisée à sortir faire le tour du pâté de maison avec votre enfant, et même de prendre son vélo ou sa trottinette. Mais attention, cela doit rester à côté du domicile et ne doit pas donner lieu à un rassemblement. Si vous avez besoin de la voiture pour vous y rendre, c'est interdit. Et on ne rejoint pas quelques amis pour s'aérer tous ensemble.

Si vous avez un jardin, laissez vos enfants prendre l'air. *"Créez des mini boot camp ou des parcours du combattant avec ce que vous avez sous la main, cela leur permettra de se défouler,"* commente Florence Millot. Mais si nous avons pas la chance d'avoir un jardin ou une terrasse, vous pouvez tout de même proposer à vos bambins de se dépenser à l'intérieur. *"Des bouts de ficelles attachés permettent de créer un petit parcours du combattant à l'intérieur,"* ajoute Florence Millot.

Et pourquoi ne pas faire quelques exercices en famille ? Vous pouvez tester le yoga en famille ou même réaliser un petit parcours chez vous avec les moyens du bord. C'est ce qu'on fait quelques internautes et l'idée avait plutôt l'air de plaire. YouTube sera votre meilleur ami pour faire du "sport" avec vos enfants pendant cette période de confinement. Vidéos de sport pour enfant, danse, yoga... Vous trouverez votre bonheur.

Et surtout, on mise sur la qualité des journées, pas la quantité de devoirs réalisés. *"Il vaut mieux se ménager. Laisser de côté la quantité et miser sur la qualité. On ne sait pas combien de temps le confinement va durer, il vaut mieux garder une bonne qualité relationnelle avec vos enfants que d'essayer de faire à tout prix tous les devoirs,"*

Conclut Florence Millot.