

L'ÉCOLE À LA MAISON : ACCOMPAGNER AU MIEUX SON ENFANT DU CP AU CM2

Chers parents, pour accompagner au mieux votre enfant en cette période de travail à la maison, voici quelques pistes :

Pour que les journées se déroulent au mieux vous pouvez :

proposer un **emploi du temps** pour vos enfants, ils pourront ainsi se repérer dans la journée, savoir quand ils doivent travailler, se détendre mais également vous laisser travailler

essayer autant que possible de respecter le **rythme biologique** de votre enfant. (cf notes ci-dessous)

dédier autant que possible **un espace de la maison au travail** : cela permettra de laisser les affaires de classe toujours au même endroit et de séparer la sphère familiale de la sphère scolaire.

faire en sorte qu'il réalise le programme du jour en **plusieurs fois sur la journée**, il sera ainsi plus attentif et se découragera moins,

faire **une pause** si vous constatez une perte d'attention de sa part, c'est tout à fait normal,

varier les supports d'apprentissage (jeux de société, fiche de travail, exercices en ligne...)

Essayons également de garder quelques habitudes de travail pour un retour en classe en douceur :

Par exemple, vous pouvez :

l'encourager à respecter la **présentation habituelle** de celle utilisée en classe (date, saut de lignes, correction...)

privilégier les mathématiques et le français en **début de matinée et milieu d'après-midi** (cf notes ci-dessous)

insister auprès de votre enfant pour qu'il réalise l'activité **seul** dans un premier temps après vous être assuré qu'il a bien lu et compris la consigne et donc le travail demandé. Il peut par exemple, vous redire **la consigne avec ses propres mots**,

vérifier s'il a bien pris le **matériel adéquat** suivant la matière, le travail demandé,

vous servir de **ses erreurs** pour l'encourager à chercher des solutions dans ses outils (cahier de leçons, manuels, etc...)

Enfin, n'oubliez pas de l'encourager, le féliciter, il doit garder confiance en lui pour poursuivre sereinement !

L'ÉCOLE À LA MAISON : ACCOMPAGNER AU MIEUX SON ENFANT DU CP AU CM2

Note concernant le rythme biologique des enfants

S'il peut être judicieux durant cette période de définir un emploi du temps pour les jours d'école avec un horaire de réveil (pas trop éloigné de l'horaire habituel), il est également nécessaire de respecter le rythme biologique de l'enfant et sa capacité d'attention et de concentration qui fluctue au cours de la journée:

Quantité de sommeil chez un enfant :

De 3 et 5 ans : Entre 10 et 13 heures par nuit.

De 6 et 12 ans : entre 9 et 12 heures par nuit.

De 13 à 18 ans : entre 8 et 10 heures par nuit.

L'heure de coucher et de réveil ne doit pas ou très peu varier dans la semaine.

Les moments d'attention les plus efficaces sont dans la matinée et en milieu d'après-midi.

Le temps d'attention pour le travail :

Entre 3 et 6 ans, il est d'environ 10 minutes pour le temps d'explication, environ 20 minutes pour l'application (durée pour la réalisation des exercices).

De 6 à 10 ans, on peut aller jusqu'à 30 minutes d'attention pour réaliser leçon + exercice. Il peut être nécessaire d'introduire une micro pause (étirement, exercice de respiration, musique douce...)

Exemple d'Emploi du temps à mettre en place avec l'enfant d'âge primaire:

Ce n'est qu'une proposition. Chacun est libre d'adapter à ses propres contraintes et à sa configuration familiale.

8h: réveil, petit-déjeuner, habillage, toilette, rangement de chambre...

9h-10h30: temps de travail scolaire avec une pause au milieu. Ne pas hésiter à fractionner les tâches, faire des petites pauses, changer d'activité régulièrement.

10h30: activités libres ou activités manuelles, cuisine, jeux en extérieur si c'est possible.

L'ÉCOLE À LA MAISON : ACCOMPAGNER AU MIEUX SON ENFANT DU CP AU CM2

12h: temps du repas.

13h: pause/repos dans sa chambre.

N'ayez pas peur que votre enfant s'ennuie. L'ennui a aussi du bon: pour développer l'imagination et la créativité notamment. Et puis, ne rien proposer à son enfant lui permettra de se tourner vers des activités qu'il n'a pas l'habitude de choisir comme la lecture pour certain, la peinture pour d'autres...Eviter d'être dans la surstimulation.

14h30-16h: autre temps de travail possible, avec une petite pause détente au milieu.

16h: goûter.

16h-18h : Activités libres /activités manuelles /jeux de sociétés

Exemple de pause détente/relaxation à proposer à son enfant : S'asseoir sur sa chaise, confortablement, les pieds touchent le sol, lui demander de fermer les yeux ou de fixer un point bas, le faire visualiser et ressentir les différentes parties de son corps, lui proposer de prendre plusieurs grandes inspirations et expirations par le nez. Le faire en même temps que lui.

A la fin, lui proposer de s'étirer, bâiller...

Attention aux écrans: en étant beaucoup voire totalement confinés à la maison, la tentation des écrans est grande pour tous, petits et grands. Or, il est essentiel de limiter au maximum l'utilisation de ceux-ci. Qu'ils s'agissent de la télévision, du téléphone, des jeux vidéos ou tablettes, tous les écrans impactent l'attention et la concentration et n'apportent rien de particulièrement bon.

Au contraire les **jeux de sociétés** stimulent beaucoup les compétences intellectuelles et ce de façon ludique et convivial: le Mille bornes ou la Bonne Paye pour le calcul, Les Mystères de Pékin ou le Cluedo pour les capacités de raisonnement déductif, le scrabble pour le vocabulaire et l'orthographe, le memory et le jeu de kim pour la mémoire, le loto pour le repérage visuel et le vocabulaire....

Que dire à ses enfants sur la crise sanitaire que nous traversons ?

Cette expérience de confinement partiel ou total est inédite pour tous.

Les parents peuvent employer des mots simples pour expliquer qu'un virus / une maladie contagieuse se propage depuis plusieurs semaines en France et depuis plusieurs mois dans le monde. Les enfants ont déjà tous été informés à l'école, donc rien ne sert de cacher

L'ÉCOLE À LA MAISON : ACCOMPAGNER AU MIEUX SON ENFANT DU CP AU CM2

la situation mais il est essentiel de ne pas dramatiser pour éviter tout stress supplémentaire. Les rassurer sur la protection que vous leur donnez.

Le virus a démarré en Chine et on ne connaît pas encore exactement comment tout cela a démarré. Les parents n'ont pas toutes les réponses aux questions de leurs enfants et ne doivent pas avoir peur de le dire simplement.

Pour l'immense majorité des personnes, ce virus ne donne peu ou pas de symptômes. Pour certaines, notamment les personnes âgées ou les personnes déjà malades, il peut être dangereux.

Pourquoi reste-t-on chez nous ? Pour limiter les contacts avec les autres personnes qui nous entourent et permettre ainsi de limiter le nombre de cas et ce dans le but que les personnes malades puissent être bien soignées. Même si beaucoup de personnes ont déjà fait beaucoup d'efforts pour bien se laver les mains et voir moins de monde, cela ne suffit pas. Nous faisons ces efforts supplémentaires pour le bien de tous et pas seulement pour nous-mêmes.

Toute la population est dans la même situation puisque toutes les écoles de France sont fermées.

Attention aux JT, infos en continu... qui sont anxiogènes pour tous et en particulier pour les enfants : des images peuvent les heurter ou leur faire peur.

Il est donc essentiel de dire les choses avec des mots simples, sans nier le problème mais sans dramatiser inutilement. Et il n'est pas pertinent d'en parler toute la journée.

Et si vous avez vous-mêmes peur ? il est difficile de le cacher, les parents peuvent dire qu'ils ont peur. Il ne sert à rien de le nier. Mais encore une fois, il ne faut pas dramatiser son discours auprès de ses enfants. Les parents peuvent en revanche nommer ce qu'ils ressentent physiquement (le cœur qui bat, sensation de fatigue, boule au ventre...) cela aidera les enfants à verbaliser eux-mêmes leurs inquiétudes.

Cette période particulière qui nous est imposée est l'occasion pour les parents de redécouvrir leurs enfants, de les observer, de jouer avec eux, de vivre le moment présent. Chacun fera ce qu'il peut, comme il peut. S'efforcer de vivre le moment présent aidera chacun à gagner en sérénité.