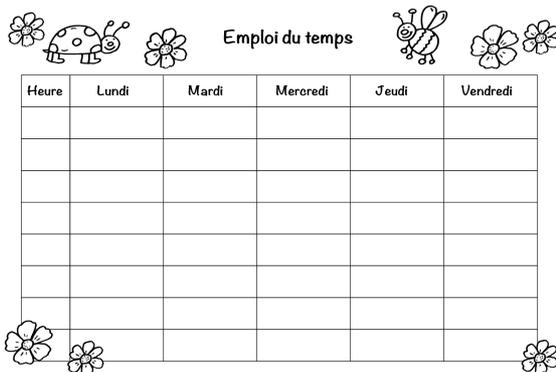


## Conseils pratiques pour gérer le confinement en famille

Il est important de **garder un rythme régulier, ritualiser** les choses pour garder un climat serein et sécurisant pour tout le monde. **La routine rassure** car elle permet aux enfants d'anticiper et de se préparer aux différents moments de la journée, ce qui facilitera en partie les moments de transition. Ce ne sont pas des vacances, même si les horaires ne seront pas ceux des jours d'école, il faut se lever à heure fixe et ne pas se coucher trop tard.



**Construire en famille**, si les enfants sont assez grands, un **emploi du temps quotidien**.



**Organiser dans la journée des tranches horaires de 3 heures maximum**, avec des moments de pause, et en **alternant les différentes activités** : jeux (seul ou en famille), temps calmes, temps d'activités physiques ([france3-regions.francetvinfo.fr](http://france3-regions.francetvinfo.fr), [pausecafein.com](http://pausecafein.com)), faire son travail d'école, être devant un écran (téléphone, télé, console...), activités libres, activités créatives ([têteàmodeler.fr](http://têteàmodeler.fr), [chefbambino.fr](http://chefbambino.fr)).

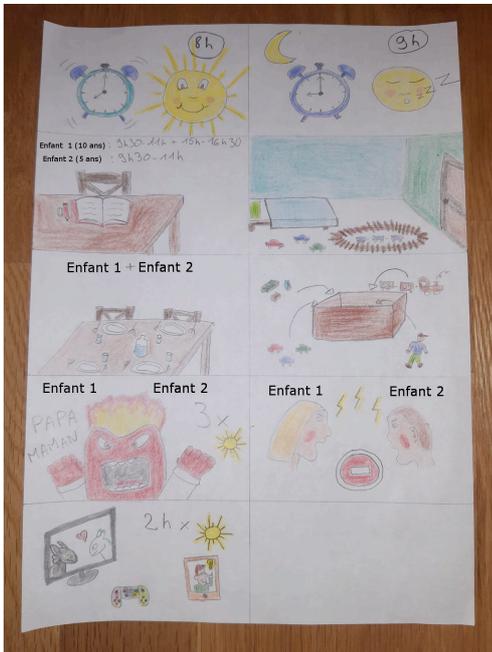
Vous pouvez ainsi profiter des moments d'activités autonomes de vos enfants pour effectuer du télétravail si besoin.

Il est important de se garder un temps dédié à **extérioriser les tensions** accumulées au fil de la journée (faire de la corde à sauter, faire des exercices physiques ([france3-regions.francetvinfo.fr](http://france3-regions.francetvinfo.fr), [pausecafein.com](http://pausecafein.com)), danser sur de la musique en famille, raconter des blagues, faire des exercices de relaxation (<https://www.aufeminin.com/enfant/relaxation-enfant-s4007800.html>...)). Dans la mesure où cela reste possible aller à l'extérieur (jardin, se promener dans la rue...) ?



**Se fixer des objectifs réalisables** par tous pour garder le moral et rester motivé.

**Si on n'y arrive pas, ce n'est pas grave, on reporte** à un autre moment de la journée, ou de la semaine. Les enfants ne seront pas toujours disponibles au moment où on le voudra.



**Etablir des règles concrètes dans une charte**, lorsque papa et/ou maman travaille, il faut être calme, laisser papa et/ou maman faire ce qu'ils ont à faire. (ex de charte sur [huffingtonpost.fr](http://huffingtonpost.fr) mettre charte confinement parents enfants) Ne pas hésiter à écrire noir sur blanc les **règles de la vie en collectivité**. Ainsi les conflits seront mieux contenus.

Il faut **respecter le rythme de chacun** ; un enfant en bas âge (jusqu'à 4-5 ans) peut se concentrer 30 minutes environ, un enfant de primaire (6-10 ans) peut lui rester sur une activité jusqu'à 45 minutes, ça ne sert à rien d'insister si l'enfant n'est plus attentif, il faut passer à autre chose et y revenir après.

**Les enfants** sont tous différents, plus ils grandissent, plus ils sont autonomes mais ils auront toujours **besoin d'un cadre et d'objectifs clairs** pour savoir ce qu'on attend d'eux et limiter les conflits.

La situation dans laquelle nous nous retrouvons tous est inédite et peut générer des questionnements ou des peurs. Il est donc important de **maintenir des habitudes rassurantes** et sécurisantes, de ne pas hésiter à **échanger en famille** ou à faire appel aux partenaires (enseignants des enfants, médecins, pharmaciens, **numéro vert** qui répond aux questions sur le nouveau coronavirus (SARS-CoV-2, Covid-19): **0 800 130 000...**).



© SH - Association SPARADRAP