

ReBBZ Informations

Lorsque l'école a lieu à la maison – Conseils aux familles

Chers parents et éducateurs,

En raison des mesures prises pour la protection de contaminations supplémentaires, les écoles ont été fermées et l'apprentissage scolaire transféré à la maison. Cette situation exceptionnelle vous donne la chance, à vous, en tant que famille, de remettre en avant des choses pour lesquelles vous aviez, jusqu'à maintenant, peu de temps au quotidien. Vous pouvez utiliser ce temps pour resserrer vos liens familiaux. Peut-être pouvez vous redécouvrir des rituels ou en introduire de nouveaux comme par exemple, cuisiner ensemble et discuter, se promener, jouer ou simplement être ensemble.

En tant que parents, vous ne pouvez ni remplacer les cours, ni prendre la place d'un enseignant. Les contenus scolaires sont envoyés par les enseignants. Votre devoir sera de soutenir votre enfant et de le motiver. Nous avons réuni pour vous quelques tuyaux et idées pour bien organiser les prochaines semaines.

Comment est-ce que j'organise l'apprentissage à la maison?

Faire des montagnes de devoirs, seul, est toujours difficile. Nous vous donnons donc quelques indications pour vous expliquer comment vous pouvez, dans les prochaines semaines, soutenir votre enfant à faire les devoirs que l'école lui envoie:

- *Se faire une vue d'ensemble:* Regardez attentivement avec votre enfant tout ce qui est à faire et planifiez ensemble la semaine. A côté des devoirs scolaires, il y a aussi les tâches ménagères.
- *Mettre au clair les attentes et évaluer les tâches:* dites sincèrement à votre enfant ce que vous

attendez de lui et quelles tâches sont particulièrement importantes pour vous. Demandez-lui aussi ce qu'il trouve important pour lui dans les prochaines semaines sans école. Certaines choses ne sont pas négociables, par contre, selon son âge, votre enfant doit pouvoir décider lui-même de certaines choses, par exemple, avec quelle tâche il veut commencer ou s'il préfère plutôt travailler le matin ou l'après-midi pour l'école. Décidez ensemble quelles tâches sont particulièrement importantes.

- *Planifier:* Faites un plan pour la **semaine** et inscrivez quelles tâches **concrètes** doivent être accomplies et quand elles doivent être accomplies. Ainsi ce qui a été décidé est visible pour tous. Cela évite malentendus et disputes.
- Mettez-vous d'accord sur des **objectifs réalisables**. Encouragez votre enfant et faites-lui des compliments. Evitez trop de contrôle.
- En faisant **une liste de tâches pour chaque jour** (3 à 5 tâches), vous pouvez diviser la „grande montagne“ et ainsi le travail sera calculable pour votre enfant. Rayer de la liste les tâches accomplies fait du bien à votre enfant et le motive.
- *Organiser la place de travail:* Veillez à ce que votre enfant ait **un endroit déterminé pour ses devoirs** où il n'est pas distrait.
- *Temps de travail et pause:* Utilisez, vous ou votre enfant un réveil, une minuterie ou un sablier pour **délimiter les phases de travail**, par exemple à 30 minutes. Les jeunes enfants doivent changer d'activité ou faire une pause toutes les 15 minutes, les grands, toutes les 30 minutes.
- Même si vous pensez que votre enfant pourrait en faire plus: **Tenez-vous-en aux temps de travail convenus**, même si toutes les tâches ne

sont pas accomplies. Parlez de vos soucis à l'enseignant ou l'enseignante.

- *Quand c'est fini, c'est fini: Quand les tâches de la journée sont achevées, votre enfant est libre.* Laissez-lui ce temps et ne lui trouvez pas spontanément d'autres tâches.

Comment, en tant que famille, organisons nous notre journée?

Le quotidien de la famille se transforme profondément pour tous les membres de la famille à cause de la perte d'activités habituelles. Il est important, dans cette situation, de bien organiser la journée:

- Essayez de garder **un rythme journalier**, c'est - à -dire, mettez-vous d'accord sur les heures de lever, de coucher, gardez les rituels habituels comme le petit-déjeuner, par exemple.
- Planifiez **les repas communs** – si vous travaillez à l'extérieur: préparez le repas pour/ avec lui pour qu'il soit alimenté dans la journée. Cuisiner ensemble peut être une très belle activité en commun.
- Faites du **sport** avec vos enfants! Que ce soit du fitness, du yoga ou d'autres formes d'activités physiques – on peut faire beaucoup de ces choses dans sa propre salle de séjour. Utilisez les propositions des applications et vidéos pour faire entrer chez vous ces programmes de mouvement et de sport.
- Collectez des idées sur ce que l'on peut faire pendant le temps libre. Rappelez à votre enfant ce qui lui plaît, par exemple, peindre, bricoler, jouer à des jeux de société, faire de la musique.
- **Mettez-vous d'accord sur la consommation des médias.** Quels jeux et quelles applis votre enfant utilise-t-il? Y a-t-il des alternatives? Conseil: Regarder des films en version originale (enfants plus âgés) ou regarder ensemble des films et en parler (jeunes enfants). Limitez le temps de consommation des médias! Si besoin, utilisez des verrouillages pour les appareils ou les routeurs.
- Veillez à ce que votre enfant trouve suffisamment d'équilibre grâce à suffisamment de mouvement et de contacts avec de „vraies“

personnes. Mais considérez aussi que , dans ces temps, les médias proposent aussi une offre d'enseignement et la chance de rester en contact avec son cercle d'amis. Utilisez la télévision scolaire de **ARD, ZDF et NDR.**

Quand ça devient compliqué... - Comment est-ce que je réagis en cas de conflit?

Vous et votre enfant vous rencontrez bien plus souvent que d'habitude et actuellement, tous les membres de la famille sont tendus. Des conflits sont vite possibles. Cela signifie qu'il faut garder son calme, respirer profondément et ensuite, ensemble, chercher des solutions. Pour que cela réussisse mieux, voici quelques indications:

- Prenez du temps. Réglez toujours le conflit dans le calme, pas lorsque vous êtes en colère.
- Prenez place autour d'une table. Posez un stylo devant vous pour pouvoir noter ce que vous convenez ensemble.
- Demandez-vous tout d'abord de quoi il est question. Décidez combien de temps vous voulez prendre pour cette conversation.
- Ne mélangez pas tout, du genre: „ Et ce que je voulais te dire depuis toujours ...“. Un conflit apparaît toujours quand l'un veut autre chose que l'autre et que personne ne cède.
- Parlez de ce que vous et votre enfant percevez. Restez aimable et attentif.
- Formulez tous les deux vos **intérêts**, vos **besoins** et vos **souhaits**. Nommez les différences. Il n'est pas faux de vouloir des choses différentes.
- Cherchez une **solution commune**, n'abandonnez pas avant. Quand il y a escalation, interrompez la conversation et poursuivez-la plus tard.

L'ennui – pas seulement mauvais!

Quand le déroulement de la journée habituelle et les activités n'existent plus et que tous les membres de la famille passent beaucoup de temps dans le logement apparaissent, à un moment ou un autre, la monotonie et un sentiment d'ennui.

L'ennui permet d'interrompre des modèles de comportement habituels et de découvrir en soi d'anciennes ou nouvelles capacités. Les enfants inventent alors de façon créative de nouveaux jeux, s'imaginent des histoires et font des expériences avec tout ce qu'ils trouvent. Ainsi sont découverts de nouveaux centres d'intérêts et talents. Un enfant commence à faire de la couture, un autre remplit un verre d'eau et en fait de la musique, on fait un puzzle avec une revue ou on développe une nouvelle recette de cuisine. C'est ainsi que vous pouvez découvrir d'autres côtés de votre enfant.

L'ennui offre aussi la possibilité de laisser libre cours à ses pensées, à rêver et à remarquer ce qui fait du bien et ce qui manque. Et n'oubliez pas: „L'ennui est la porte vers l'imagination!“

Comment réagir à la peur quand elle arrive?

„Pourquoi est-ce que je ne peux plus aller à l'école?“

„ Pourquoi est-ce qu'on ne peut plus aller voir Mamie et Papie!“

Qu'est-ce qu'il se passe si tu ne vas plus travailler?“

Les nombreux changements, liés au souci des parents, peuvent conduire à des incertitudes chez votre enfant. Les choses que nous ne pouvons pas comprendre et évaluer nous font peur. Que pouvez-vous réagir au mieux, en tant que parent?

- *Essayez de rester calme:* Les enfants ressentent les peurs et incertitudes de leurs parents. Faites-vous du bien et essayez de vous détendre. Parlez de vos soucis avec votre partenaire ou vos amis et ne les reportez pas sur votre enfant. Informez-vous sur les sites officiels sur internet pour pouvoir répondre aux questions de votre enfant. Selon son âge, ne laissez pas votre enfant regarder les informations! Les images restent imprimées et peuvent déstabiliser.
- *Reprendre ce que votre enfant sait déjà:* Ces derniers jours, votre enfant a déjà entendu beaucoup de choses sur le coronavirus. Parlez-en ensemble. Quelles sont les questions de votre enfant? Il a peut-être intégré des informations

qui ne sont pas vraies? Le mieux est de regarder les informations ensemble.

- *Expliquer de façon adaptée à l'enfant:* Il est particulièrement difficile à un jeune enfant de comprendre ce qu'est un virus. Vous trouverez des informations adaptées aux enfants par exemple sur la page des informations pour enfants *logo!* sur ZDF et sur le site de Meditricks GmbH.
- *Responsabilité personnelle:* Parlez avec vos enfants de la manière dont vous, en tant que famille, pouvez vous protéger de la maladie. Vous pouvez vous entraîner ensemble à vous laver régulièrement les mains, éternuer ou tousser dans le coude. Quand ces choses réussissent, les enfants sont heureux de recevoir des compliments. Des appels téléphoniques ou par vidéo à Mamie et Papie ou aux amis sont aussi importants pour mieux gérer la situation.
- *Se sentir bien:* Les conversations à la maison se déroulent au mieux dans une atmosphère calme. Prenez du temps avec votre enfant et rassurez-le qu'il n'y a aucune raison de se faire du souci. Des structures habituelles comme les repas communs, le coucher, la lecture, le jeu, les calins sont bénéfiques à votre enfant. Tout ne doit pas tourner autour du coronavirus. Une atmosphère joyeuse à la maison aide à apprendre et à se sentir bien.

Informations et interlocuteurs

Pages d'informations officielles:

Robert-Koch-Institut: www.rki.de

Bundesregierung: www.bundesregierung.de

Programme de sport et de mouvement:

Alba-Berlin: www.youtube.com/albaberlin

Sites internet avec informations pour enfants:

Informations pour enfants logo! sur ZDF:

<https://www.zdf.de/kinder/logo/wichtige-infos-zum-coronavirus-100.html>

Radio scolaire de NDR:

<https://www.ndr.de/nachrichten/info/Nach-Schulschliessungen-NDR-Radioangebot-fuer-Schueler,radioangebot100.html>

Meditricks: www.meditricks.de/cke/

Conflits dans la famille:

Erziehungsberatungsstelle:

<https://www.hamburg.de/erziehungsberatung/>

Elterntelefon Hamburg (0800-111 05 50)

Allgemeiner Sozialer Dienst (ASD) et le week-end le Kinder- und Jugendnotdienst
(Tel. 040/ 428153200)**Les Regionales Bildungs- und Beratungszentren (ReBBZ):**<https://www.hamburg.de/rebbz/>**Bildungs- und Beratungszentrum Pädagogik bei Krankheit/ Autismus**<https://www.hamburg.de/bsb/bbz/>

Auteur: Behörde für Schule und Berufsbildung, Hamburg

Nous remercions particulièrement l'équipe du SIBUZ Pankow à Berlin pour l'autorisation de publication aimable et simple de leurs travaux

Überarbeitung: Regionale Bildungs- und Beratungszentren sowie das Bildungs- und Beratungszentrum Pädagogik bei Krankheit/ Autismus