

Etre confiné à la maison, c'est dur !
Ne plus voir les copains
Ne plus taper dans un ballon
Ne plus se balader
Beaucoup de chose à mettre de côté...



MINUTE INFO PARENTS

Pour nous, adultes, ce n'est pas simple, mais pour nos enfants et surtout nos adolescents c'est encore plus difficile.

Rappel du cadre : ce qui est autorisé pendant la période du confinement

Déplacements brefs, dans la limite d'**une heure quotidienne et dans un rayon maximal d'un kilomètre autour du domicile**, liés soit à l'activité physique individuelle des personnes, à l'exclusion de toute pratique sportive collective et de toute proximité avec d'autres personnes, soit à la promenade **avec les seules personnes regroupées dans un même domicile**, soit aux besoins des animaux de compagnie.

Nos enfants ont besoin que l'on entende et reconnaisse les émotions qui sont liées à cette situation.

Quelques phrases aidantes à la communication

Permettre d'exprimer des mots sur ce qu'ils ressentent

- "Tu en as vraiment marre de rester enfermé"
- "C'est pas juste"

On peut partager nos émotions avec eux.

Astuce : éviter le « mais » ... « mais c'est comme ça » ... qui peut provoquer beaucoup de colère, simplement écouter ce qu'ils ressentent dans la situation.

IMPORTANT

Si besoin (selon l'âge des enfants) en cas de stress, je m'isole un instant (en prévenant l'enfant, j'ai besoin de retrouver mon calme, je vais respirer dans la salle de bain/chambre). J'utilise les outils de #0 je reste calme face à mon enfant.

A chaque fois que votre enfant ou votre adolescent vous verra utiliser une de ces techniques il apprendra que c'est comme cela que l'on fait quand on est en colère, patience, il faut du temps aux enfants pour le mettre en pratique.

J'AIDE MON ENFANT :

→ **Parole tendres : ils ont besoin d'entendre**

- « Que oui, c'est une situation difficile »
- « Oui y'a de quoi être en colère, on aimerait pouvoir jouer dehors et c'est possible seulement une heure »
- « Que c'est difficile de comprendre la situation, c'est nouveau, cela n'avait jamais été fait. C'est la première fois »

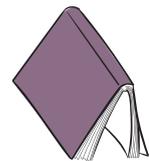
→ **Gestes tendres : ils ont besoin de temps de qualité avec nous**

→ **Je propose de créer :**

Outil #1 Boîte ressources magiques

Une **boîte magique** dans laquelle j'y mets des activités que j'aime en dehors de sortir (Matériel : un récipient, une enveloppe, papier)

- Lire un livre
- Dessiner
- Téléphoner à un.e ami.e, à un membre de la famille
- Karaté chaussette
- Jouer aux cartes
- Ecouter de la musique
- Vos idées A partager



Pour aller plus loin : décorer la boîte pour qu'elle devienne magique et unique

2 manières d'utiliser la boîte magique en cas de coup de mou : je choisis ou je tire au sort une des activités de la boîte.

Outil #2 Voyage imaginaire

Le pouvoir de l'imagination est sans limite, quand un enfant demande à sortir, et après l'avoir écouté dans ses émotions, je peux lui proposer :

- « Que ferais-tu situ partais en voyage, sans aucune limite ? Où irais-tu ? Avec quel moyen de transport ? Que ferais-tu ? »

Les enfants et les adolescents ont souvent plus de mal à retrouver leur calme, cela est dû à l'immaturité de leurs cerveaux, en prévention des crises de colère :

- gestes tendres
- jeux ensemble
- mouvement libre