

QUELQUES CONSEILS POUR *rester zen* AVEC LES ENFANTS

Rester confiné plusieurs semaines avec des enfants n'est pas facile. Outre le stress provoqué par cette situation inédite, il faut gérer le quotidien, rassurer et occuper les esprits. Les professionnels de l'enfance du Département du Calvados proposent conseils et activités pour rester zen.

Le site Internet du Département www.calvados.fr s'adapte à la crise sanitaire actuelle et à la situation exceptionnelle vécue par tous. Afin de répondre aux nombreuses demandes, des informations sont mises à jour régulièrement. Une page est dédiée aux parents qui sont confinés avec leurs enfants. On y trouve des idées pour s'occuper, jouer et vivre ensemble, des conseils pour rester zen et des liens vers des sites pour des activités adaptées selon les âges et les goûts. Voici un aperçu de ce que vous y découvrirez.

COMMENT EXPLIQUER LE CORONAVIRUS AUX ENFANTS ?

Ne pas vouloir inquiéter ne signifie pas se taire face aux questions des enfants. Au contraire, bien expliquer permet de limiter le stress et de faire face aux peurs. La réponse doit être adaptée à l'âge de l'enfant. Plusieurs sites sont conseillés par le Département pour trouver des informations rassurantes et honnêtes. Parmi eux, le site de l'Unicef : <https://www.unicef.org/fr/coronavirus/comment-parler-a-votre-enfant-de-la-maladie-a-coronavirus-covid-19>

PARENTS,



des conseils pour VOUS AIDER...

Le coin des tout-petits

Pour occuper les enfants de 0 à 6 ans, il est nécessaire de faire preuve d'imagination. De nombreux jeux peuvent être proposés : faire une cabane en installant des draps sur la table de la salle à manger et garnir ensuite avec des coussins, trouver des objets cachés dans un sac ou même faire du yoga. Une séance de yoga est disponible en vidéo sur le site.

Un jeu pour tous les âges : la course aux épingles à linge

Installez une longue corde à linge entre deux chaises. Formez deux équipes. Chaque équipe reçoit un sac contenant des épingles à linge, une couleur par équipe. Au signal, les enfants fixent les épingles sur la corde, le temps d'une chanson. L'équipe qui a accroché le plus d'épingles sur la corde a gagné !



Illustrations : Stéphanie Machefer

RETROUVER LE PLAISIR DE LIRE

Et pourquoi ne pas profiter de cette période de confinement pour retrouver le plaisir de lire, seul ou à deux en lecture alternée, ou encore en groupe avec plusieurs personnages ? On peut revisiter des classiques, interpréter des BD, bercer les petits avec des contes... Si votre bibliothèque personnelle est épuisée, retrouvez des fables et des histoires sur <https://www.lumni.fr/programme/etili-les-fabliers> Sans oublier la Boîte numérique de la Bibliothèque du Calvados ouverte à tous <https://laboitenumérique.bibliondemand.com/>



POUR LES PLUS GRANDS, DES RECETTES DE CUISINE

Dès qu'ils sont en âge de comprendre, les enfants peuvent participer à la préparation des repas. Préparer seul une recette simple est alors un plaisir. Que ce soit pour un dessert, une entrée, les parents peuvent leur laisser un peu d'autonomie et les encourager tout en les guidant. Une excellente recette de sablés est proposée sur le site. Un régal pour le goûter !



BRICOLER, DESSINER, MODELER, C'EST JOUER !

Pour faire travailler son imagination, rien de tel que de dessiner ou de peindre. Quelques feutres, des crayons de couleur, de la peinture, et hop, c'est parti ! L'artiste qui sommeille en votre enfant va s'épanouir en imaginant un paysage ou une maison, un visage ou un animal légendaire. Et s'il préfère colorier, des mandalas sont disponibles (lien sur le site). On peut aussi fabriquer de la pâte à sel pour modeler des personnages ou des objets et créer ainsi un univers personnel. Recette sur <https://www.teteamodeler.com/recette-de-la-pate-a-sel>



ET SI LA TENSION MONTE ?

Contactez un proche, appelez le numéro vert « Allo parents bébé » **0 800 00 3456** ou l'association l'Ecole des parents et des éducateurs du Calvados d' Hérouville Saint-Clair (0 805 382 300) ou encore le 15 depuis un fixe ou le 112 depuis un mobile. Ne restez pas seul(e) <https://www.calvados.fr/actu/bebes-secoues-nos-conseils-pour-eviter-les-drames>



Toutes ces informations et bien d'autres conseils de spécialistes de l'enfance pour vivre en confinement au quotidien sont à retrouver

sur la page www.calvados.fr/actu/parents-confines-avec-des-enfants-conseils-activites

