

# SUGGESTIONS POUR LES PARENTS POUR LA VIE SCOLAIRE PENDANT COVID-19

Avec l'ouverture et la fermeture des écoles, les restrictions et le confinement dus à COVID-19, certains enfants peuvent trouver l'école difficile. Ils peuvent ressentir un mélange d'émotions tels que de l'anxiété ou de la réticence à aller à l'école en personne, aussi bien que de l'excitation à se retrouver avec leurs pairs. D'autres peuvent avoir des préoccupations liées à l'apprentissage «virtuel», comme prendre du retard dans leur travail ou perdre le contact avec leurs amis. Les parents peuvent également éprouver des sentiments variés vis-à-vis de la scolarité de leurs enfants, comme l'inquiétude ou le soulagement s'ils vont à l'école, et le stress de devoir concilier leurs responsabilités si leurs enfants font l'école à la maison.

1

## **Aidez votre enfant à faire de bons choix**

Si votre enfant s'inquiète pour sa sécurité à l'école, aidez-le à se préparer à assurer sa propre sécurité. Il peut avoir besoin de rappels concernant le lavage des mains, le port du masque ou le maintien d'une distance physique appropriée. Expliquez-lui que si tout le monde le fait, même si c'est inconfortable, cela assure la sécurité de tous. Votre enfant peut également avoir besoin d'aide pour décider de la meilleure façon de réagir face à la pression de ses pairs à ne pas coopérer avec ces mesures (p. ex., en pratiquant ce qu'il pourrait dire dans ces cas-là). L'important est que les enfants soient conscients de ce qu'ils peuvent faire pour se protéger eux-mêmes et les autres contre la propagation du virus, et ce qu'ils doivent faire s'ils ont des symptômes. Si vos enfants sont scolarisés à la maison, aidez-les à mettre en place un espace pour étudier et à gérer leur routine quotidienne avec des périodes d'études et des pauses régulières.

2

## **Prenez soin de vous du mieux que vous pouvez**

Faites face à toutes vos préoccupations concernant la scolarité de votre enfant en prenant des mesures qui vous donnent un meilleur sentiment de contrôle personnel. Restez en contact avec l'école de votre enfant pour vous sentir connecté et pour savoir ce qui se passe. Les compétences en gestion du stress, telles que la pleine conscience et/ou la respiration profonde, peuvent aider à le diminuer. Si vous vous concentrez sur votre propre bien-être (p. ex., faire de l'exercice tous les jours, bien manger, dormir suffisamment, éviter de consommer de l'alcool ou des drogues pour atténuer le stress), vous pouvez rester en bonne santé et être disponible pour votre enfant.

# SUGGESTIONS POUR LES PARENTS POUR LA VIE SCOLAIRE PENDANT COVID-19

3

## **Assurez-vous que vos enfants savent que vous êtes prêt à discuter**

Les enfants doivent savoir qu'ils peuvent parler de leurs inquiétudes à leurs parents et obtenir des réponses honnêtes à leurs questions. Cela est particulièrement vrai si votre enfant est inquiet d'être à l'école ou pour ses travaux scolaires. Faites-lui savoir que vous êtes toujours là pour lui et essayez de vous rendre disponible quand il veut parler. Si ce n'est pas possible à ce moment-là (p. ex., si vous travaillez), prenez un moment pour discuter dès que vous le pouvez.

4

## **Montrez que vous écoutez**

Quand vous discutez avec votre enfant de ce qu'il ressent, arrêtez ce que vous êtes en train de faire et écoutez-le attentivement. Évitez de dire à votre enfant ce qu'il devrait ressentir. Expliquez-lui plutôt qu'il est normal de s'inquiéter. Par exemple, au lieu de dire, *Ne t'inquiète pas pour ça*, on dirait plutôt, *Tu as l'air inquiet*. Parler ou dessiner peut aider les enfants à exprimer leurs sentiments et leurs préoccupations. Demandez-leur comment ils se sentent pour les aider à comprendre ce qui les inquiète.

5

## **Soyez honnête en répondant aux questions des enfants**

Renseignez-vous sur ce que votre enfant sait sur le sujet avant de répondre à ses questions. Donnez-lui des réponses simples et honnêtes. Obtenez des informations de sources fiables comme l'école de votre enfant ou les sites web officiels de la santé, plutôt que des médias sociaux.

6

## **Maintenez les routines scolaires quotidiennes**

Nous nous en sortons tous mieux lorsque nous avons une certaine structure autour de nous (en particulier en période de stress). Faites participer votre enfant à l'élaboration de sa routine scolaire, même si cela implique de revenir à une ancienne routine d'avant le confinement. Par exemple, votre enfant pourrait établir un horaire quotidien qui comprend l'heure à laquelle il doit se réveiller pour se préparer pour l'école et un temps pour ses devoirs. Ou il pourrait écrire une liste des choses qu'il doit faire le matin pour se préparer pour l'école.

# SUGGESTIONS POUR LES PARENTS POUR LA VIE SCOLAIRE PENDANT COVID-19

7

## **Prêtez attention aux comportements que vous appréciez chez vos enfants**

Prêtez attention aux comportements qui reflètent de l'optimisme ou aux préparatifs pour retourner à l'école ou gérer l'école à domicile. Félicitez fréquemment vos enfants et soyez attentif aux comportements que vous aimez et que vous voulez voir se répéter. Faites-leur savoir que vous êtes content en décrivant ce qu'ils viennent juste de faire - *Je sais que tu es un peu nerveux d'aller à l'école et j'admire vraiment la façon dont tu te concentres sur les bonnes choses, comme le fait de voir tes amis. C'est une bonne attitude ! ou J'aime vraiment la façon dont tu gères ton espace pour étudier à la maison. Tu gardes tout bien organisé.*

8

## **Aidez les enfants à apprendre à tolérer l'incertitude**

La crise COVID-19 crée de l'incertitude pour tout le monde. En tant que parents, nous devons trouver un moyen d'accepter nous-mêmes l'incertitude. Ensuite, à travers nos actes et nos paroles, nous pouvons montrer à nos enfants comment la tolérer (par ex., en disant, *Je ne sais pas. Voyons ce que nous pouvons faire pour en savoir plus*). La transition entre l'apprentissage à la maison et le retour à l'école en personne représente encore davantage d'incertitude. Vous pouvez encourager votre enfant à discuter avec ses enseignants de la gestion de sa charge de travail et de la préparation des examens s'il craint de prendre du retard. Lorsque les écoles sont ouvertes, personne ne peut savoir si elles devront à nouveau être fermées pour une courte ou une plus longue période. Les gros changements et l'incertitude dans la vie des enfants peuvent être difficiles, mais ils peuvent aussi être des opportunités pour développer leur résilience émotionnelle. Cette compétence leur sera utile dans le futur lorsqu'ils traverseront les inévitables hauts et bas de la vie.

9

## **Connectez-vous et communiquez avec vos proches**

Les enfants se sentiront plus heureux et plus confiants s'ils maintiennent leurs relations sociales. Utilisez davantage le téléphone, les outils de communication en ligne (p. ex., la vidéoconférence) et les médias sociaux pour rester en contact avec votre famille, vos amis et vos voisins. Il est particulièrement important que les enfants se sentent connectés à leurs amis et à leurs pairs.

# SUGGESTIONS POUR LES PARENTS POUR LA VIE SCOLAIRE PENDANT COVID-19

10

## **Gardez des moments de qualité en famille**

Votre enfant a peut-être aimé passer autant de temps avec sa famille pendant le confinement et peut-être craint-il que cela s'arrête avec le retour à l'école. Essayez de garder les aspects positifs qui se sont produits pendant le confinement, comme les moments pour parler et pour faire des activités ensemble, telles que se promener, développer des projets et cuisiner en famille. Nous pouvons tous tirer des points positifs du défi que représente cette période d'incertitude.

Écrit par Matthew R. Sanders, Vanessa E. Cobham et Karen M. T. Turner  
© Triple P International Pty Ltd

