

Bons conseils aux parents pendant le confinement

Service de psychologie de l'éducation

Être parent n'est déjà pas facile en temps ordinaire...

Valérie Bouillie, psychologue de l'éducation à la Direction diocésaine de l'Enseignement catholique, présente aux parents d'élève dans ce court article quelques bons conseils en cette période de confinement.

Nous sommes face à une situation inédite et presque irréaliste, nous n'avons pas les clés ou l'expérience dans notre pays. Ce qui semble le plus important à ce stade est que les parents puissent prendre soin d'eux, gérer leur propre stress et ne pas se mettre trop de pression sur la dimension éducative habituelle, afin de préserver aussi leur énergie et leur moral.

Le cadre familial n'est pas un cadre habituel d'apprentissage scolaire

Accompagner l'apprentissage de votre enfant à la maison peut être ressenti par vous comme une lourde responsabilité, et la tâche est sans doute d'autant plus difficile s'il vous est demandé de télétravailler et que vous avez parfois peu de temps à accorder à vos enfants.

On ne peut pas être à la fois enseignant, coach sportif, parent et professionnel et aussi disponible en télétravail. Peut-être culpabilisez-vous de ne pas pouvoir assumer tous les rôles. Soyez plus indulgents sur le rangement du domicile, l'heure du coucher ou l'habillage. Si vous télétravaillez, expliquez-le à votre enfant et faites-lui confiance. Vous pouvez aussi mobiliser les frères et sœurs, sur les cours, les devoirs ou les jeux.

Soyez modeste sur ce que vous pouvez leur apporter au niveau scolaire. S'il est difficile de faire la classe pour les enseignants, et de donner aux enfants les conditions pour qu'ils soient attentifs et concentrés, dites-vous bien que dans le cadre familial qui n'est pas un cadre d'apprentissages scolaires, c'est mission impossible de les faire travailler autant qu'à l'école. Cependant, c'est une activité qui permet d'être dans la vie, d'organiser le quotidien et de partager sur autre chose que les événements actuels.

Vous ferez du mieux que vous pouvez... et c'est déjà beaucoup



*"C'est une perfection de n'aspirer point à être parfait."
Fénelon*

Le rôle de parent est déjà difficile mais être parent et enseignant, dans un même endroit 24h sur 24h est encore plus difficile ! Il est certain que vous n'arriverez pas à tout gérer à la perfection et ce n'est pas vraiment souhaitable car cela peut vous mettre davantage la pression, augmenter le stress et donc les tensions avec votre entourage. Lâcher un peu prise est essentiel. À situation exceptionnelle, parenthèse exceptionnelle...

Bien sûr, il faut maintenir certains principes fondamentaux mais il faut aussi apprendre à en inventer de nouveaux dans un tel contexte. *Ménagez-vous, ne soyez pas trop exigeants avec vous-mêmes et avec vos enfants.* Donc restez positifs et sereins en puisant cette énergie en famille. Comme chaque parent, vous ferez du mieux que vous pouvez... et c'est déjà beaucoup.

Dites-vous que vous n'êtes pas seul(e), chacun(e) fait de son mieux et n'hésitez pas à solliciter d'autres parents pour partager vos conseils et « tactiques ». Chacun fait ce qu'il peut dans les conditions qui sont les siennes. Rien ne sert de rajouter du travail supplémentaire, mais faites confiance à l'enseignant(e) sur les apprentissages. N'ayez crainte, les notions seront reprises, et un accompagnement sera proposé à ceux qui en auront le plus besoin.

Vivre des moments de complicité

L'essentiel est de profiter de cette situation pour vivre des moments de complicité avec votre enfant : lire des histoires pour le plaisir, faire des jeux de société, bricoler, cuisiner ensemble, faire des activités physiques, écrire aux grands parents confinés ; chanter, dessiner...pour se créer de bons souvenirs en famille, malgré la situation.



Les vacances doivent rester des vacances

Les vacances de Pâques, démarrent officiellement à la fin de cette semaine. Mais comment faire passer les enfants du travail aux vacances, alors qu'ils sont et seront en réalité toujours chez eux, confinement oblige ? Sachant, en plus, qu'avec le discours du ministre de l'Education nationale, Jean-Michel Blanquer un nouveau terme est apparu celui de « vacances apprenantes » ? Comme son nom l'indique, le principe est d'être en congé mais de continuer à apprendre mais pas de façon scolaire. On n'apprend pas que dans des manuels scolaires ou en faisant des exercices sur un cahier. Vous trouverez sur le net différentes activités de lecture, de visites virtuelles de musée, de films de fiction ou documentaires qui permettent aux enfants d'apprendre, de s'ouvrir (voire de s'évader) malgré le confinement. Sachez également proposer des jeux de société, des activités créatives, de la musique...

Rappelons-nous d'abord, que les vacances doivent rester des vacances, ce sont des périodes de repos très importantes pour les élèves et les familles, d'autant plus en cette période. Il s'agira de prendre du temps pour faire des activités que vous n'avez pas le temps de faire avec vos enfants. Bien sûr, comme habituellement lors des autres vacances, les enseignants pourront donner des petites révisions ou des lectures et nous vous invitons à établir avec votre enfant un planning en début de semaine pour ces devoirs de vacances, à vous y tenir au plus près, sans en rajouter !

RESSOURCES CULTURELLES SUR LE SITE DE L'A.P.E.L. : <https://www.apel.fr/covid-19/activites-et-ressources-culturelles-en-ligne.html>

RESSOURCES CULTURELLES ET COURS EN LIGNE : <https://www.lumni.fr/>

GUIDE DES PARENTS CONFINES, 50 ASTUCES DE PROFESSIONNELS :

<https://www.egalite-femmes-hommes.gouv.fr/wp-content/uploads/2020/03/Guide-des-parents-confinés-50-astuces-de-pro.pdf>



Direction Diocésaine de l'Enseignement Catholique - 22 avenue d'Aligre - CS 40184 - 28008 CHARTRES cedex

Tél. : 02.37.88.33.20 - Fax. : 02.37.88.33.21 - e-mail : secretariat@ec28.fr

<http://www.ec28.fr/>

