

La minute psy !

Bonjour à tous !

Cette page a pour but de rendre le confinement le plus vivable possible, pour vous les parents, et pour vos enfants !

On vous demande beaucoup : la gestion des devoirs, occuper les enfants, votre travail, et la gestion du quotidien. Régulièrement, je vous donnerai quelques conseils sur différents sujets.

Aujourd'hui : mettre les enfants au travail, la galère !

Beaucoup de parents nous font remonter leurs difficultés à mettre leur(s) enfant(s) au travail :

- les enfants refusent, n'écoutent pas, restent assis devant leur travail mais ne font rien
- les parents ne comprennent pas très bien ce qu'il faut faire, ou n'arrivent pas à expliquer la leçon « comme la maîtresse/le maître »
- les parents n'ont pas le temps car ils doivent gérer la maison, leur activité professionnelle, les enfants en bas âge
- les parents ont plusieurs enfants, de classes différentes, il faut télécharger tous les devoirs, les imprimer, les expliquer, les corriger etc.

Beaucoup d'entre vous se sentent coupable : ils ont l'impression que leurs enfants prennent du retard parce qu'ils ne font pas ce qu'il faut.

Bref :

AU SECOURS !!!

Conseils :

1) **Vous n'arrivez pas à mettre vos enfants au travail** : essayez de suivre les conseils et les démarches du **document proposé par les maîtres E**. Les maîtres E sont des enseignants qui aident les élèves en difficulté (difficulté à entrer dans la lecture, l'écriture, difficulté à comprendre les consignes, à garder son attention longtemps etc.). Ils ont l'habitude de travailler avec des élèves qui manquent de motivation, qui ne comprennent pas pourquoi on est obligé de travailler, qui ont du mal à tenir en place. Ils ont donc des « petits trucs », des petits conseils, qui aident à mettre les élèves au travail.

Ce document explique comment aménager un espace de travail, un climat calme, comment maintenir l'attention des enfants, comment les motiver pour le travail (système de récompense par exemple).

Si à un moment donné, rien ne marche, tournez vous vers des supports plus ludiques : télé, tablette, etc. Les enseignants vous ont probablement conseillé plein de liens intéressants.

2) **Vous ne comprenez pas ce qu'il faut faire, ou vous ne savez pas comment expliquer quand vos enfants ne comprennent pas** : nos années d'école sont loin, on ne sait plus comment on fait une soustraction ou une division, ce qu'est une préposition, s'il faut mettre et ou est... N'ayez pas honte, c'est normal !! N'hésitez pas à contacter l'enseignant(e) de votre enfant, il vous donnera des pistes, pourra proposer une visioconférence si c'est possible techniquement.

Si finalement tout cela ne vous aide pas, laissez les exercices de côté et passez à autre chose. Lorsque l'école reprendra, les enseignants feront le point avec les parents pour voir ce qui a été fait ou pas, et ils évalueront les élèves, non pas pour mettre des notes, mais pour voir où ils en sont, et savoir quelles leçons doivent être refaites.

3) **Vous n'avez pas le temps car vous devez gérer la maison, votre activité professionnelle, vos enfants en bas âge** : on ne peut malheureusement pas tous se rendre disponible. Dans le travail qui vous a été envoyé, essayez de séparer ce que les enfants peuvent faire en autonomie, et les activités dans lesquelles ils auront besoin d'être accompagnés. Faites leur un emploi du temps, ou une liste des activités qu'ils peuvent faire seuls. Préparer à l'avance tout le matériel dont ils ont besoin sinon ils vont vous déranger toutes les 5 minutes ! Dans leur emploi du temps (ou liste), mettez des temps de récréation : s'ils veulent goûter, jouer, se dégourdir les jambes, c'est seulement sur ces temps de pause ! Pour les motiver, mettez un système de récompense en place : quand tu auras fini tout ce qui est sur la liste, je t'autorise à jouer à la switch (ou tout autre récompense, moi, c'est ce qui marche avec mes enfants!).

Pour ce qui est des autres activités, aménagez-vous un horaire durant lequel vous pourrez vous consacrer au travail d'école. Si vous en avez la possibilité, partagez ce travail avec votre conjoint (les papas aussi peuvent s'y mettre!) ou avec vos aînés (au moins niveau collège, voire fin de collège).

Ne vous culpabilisez pas si vous ne pouvez pas le faire tous les jours, vous faites ce que vous pouvez !

4) **Vous avez plusieurs enfants, de classes différentes, il faut télécharger tous les devoirs, les imprimer, les expliquer, les corriger etc.** : là, il faut être TRES organisé ! Essayez, si c'est possible, de tout imprimer en une seule fois, même si ça vous bloque à côté de l'imprimante pendant une heure ! Il est peut-être préférable de faire travailler vos enfants au même endroit, autour d'une même table, c'est plus facile pour avoir un œil sur eux et pouvoir les aider au fur et à mesure qu'ils avancent dans leur travail. Parfois, ce n'est pas possible (ils chahutent trop, bavardent, se taquent etc.), donc ce sera chacun dans sa chambre. A la fin de la journée, rangez le travail dans les cahiers des enfants, en fonction des matières. Si vous ne le faites pas tous les jours, les feuilles se mélangent, se perdent, c'est la bazar ! Si vous n'avez pas le temps de le faire de suite, réservez vous un temps le week end pour corriger ou voir les corrections des enseignants.

J'espère que tous ces conseils vous seront utiles, et n'oubliez pas : **vous faites ce que vous pouvez** ! Vous n'êtes pas responsable de la situation, c'est une situation exceptionnelle et chacun essaie de la gérer comme il le peut. Ne vous sentez surtout pas coupable. Ce que l'on vous demande, c'est de garder le lien entre vos enfants et l'école : qu'ils ouvrent leurs cahiers, lisent régulièrement, s'entraînent sur des compétences de

base comme le calcul, la lecture, l'écriture.

N'oubliez pas qu'il existe un grand nombre d'activités utilisant des supports ludiques : télé, tablette, activités manuelles. On peut apprendre autrement qu'assis à son bureau !

Enfin, on vous met beaucoup de pression concernant le travail, le travail, et encore le travail. Mais les temps de détente sont importants aussi : c'est le moment de sortir les jeux de société, de s'occuper du jardin, de regarder les insectes (sans forcément faire une leçon de découverte du monde!), de faire la cuisine (sans forcément travailler les dosages et les proportions!). Bref, **faire des choses qui font plaisir à vos enfants, et à vous même !**

Rappel :

Si vous vous posez des questions sur le Covid-19, et/ou si vous avez besoin de soutien psychologique, vous pouvez contacter le numéro suivant : 0800 130 000

Vous pouvez également me contacter par mail si vous rencontrez des difficultés à faire travailler vos enfants, si vous êtes inquiets, si vous avez du mal à calmer l'inquiétude de vos enfants. Laissez-moi vos coordonnées, et je vous recontacte (je consulte mes mails tous les jours) : stephanie.andries@ac-reunion.fr

Pour ceux qui ne me connaissent pas, je suis la psychologue scolaire, je travaille sur le secteur de Salazie. J'interviens dans toutes les écoles du cirque, je connais donc toutes les équipes d'enseignants.

A bientôt, prenez soin de vous et de votre famille !

Stéphanie BERNARD