


## Bonjour chers parents,

Dans le but de réduire le stress et vous faciliter la vie, nous avons préparé ces documents et lignes directrices pour vous accompagner dans ces semaines d'isolement. Ce ne sont que des suggestions et sachez que vous êtes l'expert de vos enfants, donc vous êtes libres de prendre ou de laisser les différents éléments.

Il est normal que la situation actuelle de la COVID-19 suscite du stress, de l'anxiété ainsi qu'un déséquilibre pour vous et votre famille. Une façon de retrouver l'équilibre est de créer une routine ou un horaire journalier pour structurer le temps et les activités de vos enfants. En effet, un quotidien prévisible favorise leur sentiment de sécurité, peu importe leur âge. Nous vous proposons donc l'outil "**Mon horaire**" pour y arriver facilement.



**Mon horaire**

BIEN DÉPARTER MA JOURNÉE...	
DANS MA MATINÉE...	
DÎNER	
DANS MON APRÈS-MIDI...	
MA SOIRÉE	

L'idée est très simple, structurer la journée en trois blocs : matinée, après-midi et soirée. Nous vous proposons des thèmes avec des pictogrammes. Lorsque vous voyez le symbole **\***, consultez « *Les activités débranchées* » pour vous donner des idées d'activités à faire selon ce thème. Vous

pouvez utiliser l'horaire, le placer sur le réfrigérateur et apposer les pictogrammes pour pouvoir les changer d'une journée à l'autre ou encore faire la même chose dans l'agenda de votre enfant.

Ne vous mettez pas de pression pour faire l'école à la maison, l'objectif n'est pas du tout de vous substituer à l'enseignant de votre enfant. Nous voulons simplement vous donner des outils pour faciliter le quotidien dans cette situation complexe et difficile. N'hésitez pas à ajouter des pictogrammes en les dessinant avec vos enfants pour ajouter d'autres activités possibles. Cela permettra à votre enfant de se sentir davantage impliqué dans la mise en place de l'horaire.

Le matin, pendant le déjeuner par exemple, vous pouvez faire l'horaire avec votre enfant, en identifiant le jour de la semaine ainsi que la date. Puis, déterminez ce qui va dans chaque bloc. Cela vous permettra de distinguer la semaine de la fin de semaine. N'oubliez pas que cet horaire se veut souple, alors n'hésitez pas à ajouter des activités spontanées et imprévues à l'occasion.

Vous pouvez aussi utiliser cet horaire pour aider vos enfants à développer leur autonomie, à jouer seul et vous permettre de travailler ou faire vos tâches. Vous pouvez cibler des blocs où vous n'êtes pas disponible pour votre enfant et

il doit s'occuper seul. Avoir un signe visuel lorsque vous êtes disponible et non disponible à apposer sur l'horaire peut faciliter la compréhension de vos enfants. De plus, utilisez l'horloge ou la minuterie du four pour vous aider à organiser le temps!

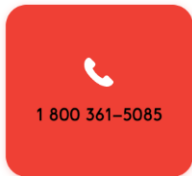


Il est aussi intéressant d'utiliser ce moment pour permettre aux enfants de vous aider dans la maison. Un document de « Alloprof parents » permet de voir ce qui est raisonnable de demander aux enfants selon leur âge.

Gardez en tête que les enfants font beaucoup d'apprentissages par les activités de la vie quotidienne et les jeux simples : jouer dehors, jeux de société, tâches et responsabilités, jouer avec son frère ou sa sœur, etc. Alors, il est important que ces activités se retrouvent aussi dans la routine de la journée.

En terminant, allez-y une journée à la fois et surtout, amusez-vous avec vos enfants. Compte tenu des nombreux changements dans l'actualité et des restrictions quant à la distanciation sociale, il ne sert à rien de planifier et d'organiser un mois à l'avance les activités familiales. Chaque matin, au réveil, une nouvelle journée commence et il en est ainsi pour l'horaire de vos enfants.

En bonus, vous allez trouver un document intitulé « *SUGGESTIONS D'ACTIVITES PEDAGOGIQUES POUR TOUS LES AGE* ». Quand votre enfant dit qu'il s'ennuie ou qu'il n'a rien à faire, proposez-lui de piger un papier dans la boîte et il doit réaliser cette activité.



Si vous éprouvez des difficultés de tout ordre, vous pouvez toujours appeler la ligne d'aide aux parents (1-800-361-5085) ou le CISSSO au 811. Malgré la distanciation sociale, vous n'êtes pas seuls.

Sur ce, chers parents, ça va bien aller!



#### RÉFÉRENCES :

- Bourque, S. (2020), Coronavirus (COVID-19) : routine et horaire avec les enfants, trouver l'équilibre. Consulté en ligne le 23 mars 2020.
- <https://naitreetgrandir.com/blogue/2020/03/23/coronavirus-covid19-routine-horaire-enfants-trouver-equilibre/?fbclid=IwAR2NGMqKrOWLXvhAFYTSLGanmpWYNGUNenWbrnZz-CQXO14rb2oZ2B7j-4g>