

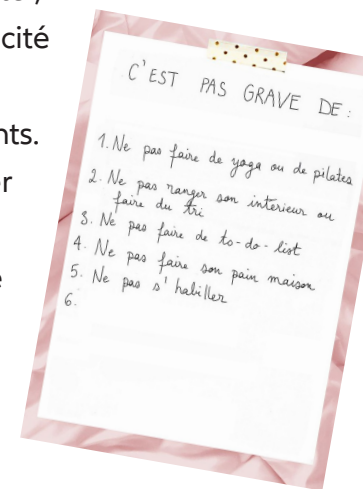


**TRAVAILLER À
DISTANCE AVEC
LES *enfants***



Voici quelques conseils et recommandations qui peuvent vous être utiles pour concilier travail à distance et vie de famille pendant cette période de confinement.

Ce guide est le vôtre, vous y trouverez des informations sur comment trouver un rythme, organiser son espace et son temps pour être pleinement disponible, apprendre à cohabiter, compter sur la capacité d'adaptation et d'entraide des enfants. Des pistes à explorer ensemble pour trouver votre propre équilibre.



1 TROUVEZ UN NOUVEAU RYTHME POUR BIEN VIVRE ENSEMBLE ET CONCILIER TRAVAIL ET VIE PERSONNELLE



Peut-être faites-vous partie des personnes qui doivent **intégrer l'aide aux devoirs des enfants dans leur semaine de travail**. De même que vous serez plus efficace en planifiant votre journée de travail, vos enfants ont également besoin que **leur journée soit rythmée et organisée**.

Vos enfants ont l'habitude d'un cadre à l'école, vous les motiverez davantage en leur proposant un programme adapté en fonction des âges et de vos possibilités. Cela implique de combiner habilement temps d'apprentissage, de jeu, de créativité, d'exploration, sans oublier les pauses repas et goûter. Par exemple, une organisation souple avec 2 heures le matin et 2 heures l'après-midi, en alternant les activités ludiques de distraction et d'éducation.

Dans la mesure du possible, définissez un **emploi du temps** avec des horaires et des matières, des plages que vous pourrez dédier à leur enseignement et celles où vous vous consacrerez entièrement à votre travail. **Programmez une notification** pour signaler à vos collègues votre disponibilité ou indisponibilité en fonction du planning défini.

La gestion du temps est la clé du succès pour maintenir un rythme et un équilibre de vie en donnant des points de repères aux enfants.

Pour vivre cette période, il est important de continuer à fixer des règles et établir une routine saine : heure de lever, activités, moment ensemble, coucher.



Conseils pour un confinement serein avec les enfants

<https://www.enjoyfamily.fr/confinement-avec-ses-enfants/>

<https://www.parents.fr/etre-parent/famille/psycho-famille/covid-19-10-conseils-pour-un-confinement-serein-avec-les-enfants-432815>

6 conseils pour s'organiser en télétravail avec les enfants

<https://www.santemagazine.fr/sante/sante-au-travail/teletravail-face-a-lepidemie-de-coronavirus-6-conseils-pour-bien-sorganiser-432781>

Confinement, télétravail et garde d'enfants

<https://www.cadremploi.fr/editorial/conseils/conseils-carriere/coronavirus--confinement-teletravail-et-garde-denfants>

Télétravail et enfants, 10 conseils pour être efficace

<https://pige.quebec/blog/teletravail-et-enfants-10-conseils-rester-efficace>

ORGANISER VOTRE ESPACE DE TRAVAIL PARTAGÉ



Combiner télétravail et téléscolarité, en même temps et dans un même lieu, représente un défi.

Une fois que vous avez défini les plages d'activités, celles où vous leur accordez l'attention nécessaire et celles réservées à votre travail, il est important de **définir les espaces de travail**. Expliquez à vos enfants que vous devez vous concentrer, vous isoler et que vous souhaitez ne pas être interrompu pendant ce laps de temps.

Si vous êtes plusieurs à télétravailler dans votre foyer, n'hésitez pas à vous relayer en **alternant temps de travail et temps consacré aux enfants**. Selon la configuration de votre habitation, si vous avez besoin de tranquillité, isolez-vous ou travaillez avec un casque audio.

ALLER PLUS LOIN
<http://www>

L'école à la maison

Conseils d'enseignantes

<https://france3-regions.francetvinfo.fr/auvergne-rhone-alpes/puy-de-dome/coronavirus-covid-19-4-conseils-deux-enseignantes-faire-ecole-maison-1802940.html>

<https://www.doctissimo.fr/famille/confinement-famille/conseils-astuces-enseignante-gerer-ecole-maison>

Activités pédagogiques pendant le confinement

<https://www.apel.fr/covid-19/confinement-comment-occuper-vos-enfants.html>

3

ENTRAIDE ET DÉLÉGATION, FAIRE CONFIANCE AUX PLUS GRANDS



Cette période de confinement est une opportunité de responsabiliser les plus grands dans la fratrie ; **ils peuvent aider les plus petits** dans leurs apprentissages et/ou partager des activités ludiques adaptées.

Dans cette optique, les tâches domestiques et la préparation des repas peuvent aussi se distribuer au sein de la famille de façon ludique.

Réservez des moments de partage et de convivialité autour d'un bon repas, pendant les pauses ou en fin de journée est une bonne façon de décompresser et de communiquer en famille.

ALLER PLUS LOIN  Petits et grands
<http://www>

Guide des parents confinés

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

Le coronavirus expliqué aux enfants

<https://www.education.gouv.fr/le-coronavirus-explique-aux-enfants-303246>

10 conseils pour un confinement serein en famille

<https://www.parents.fr/etre-parent/famille/psycho-famille/covid-19-10-conseils-pour-un-confinement-serein-avec-les-enfants-432815>

ENFANTS & ADOS : COMMUNIQUER ET MAINTENIR LES LIENS AVEC L'EXTÉRIEUR



Les spécialistes insistent sur la nécessité d'une communication ouverte avec un vocabulaire adapté à leur âge pour **répondre à leurs questions et s'assurer qu'ils n'ont pas de fausses informations**.

Pour les ados, il s'agit par exemple de les guider dans la recherche d'infos pertinentes sur des sites sûrs.

C'est aussi l'opportunité de prendre du temps pour renouer les liens avec leurs amis, la famille, les grands-parents et de **se projeter dans les retrouvailles ou projets à la sortie du confinement**.



Aborder les sujets

Pour aider les familles à aborder la question, les équipes de pédo-psychiatrie des Hôpitaux universitaires de Marseille ont mis à disposition des guides à télécharger et une BD

<http://fr.ap-hm.fr/actu/guides-et-fiches-pratiques-confinement-covid-19>

Conseil d'une pédopsychiatre sur le confinement Paris Trousseau

<https://www.paris.fr/pages/les-conseils-d-une-pedopsychiatre-sur-le-confinement-avec-des-enfants-7677>

Des outils pour rester en contact avec ses proches

<https://www.rtl.fr/actu/futur/confinement-5-outils-pour-rester-en-contact-avec-ses-proches-7800274702>

ACTIVITÉS ÉDUCATIVES, QUELQUES IDÉES



Les ressources du web

Des activités à faire à la maison et des ressources pédagogiques, des kits par âge

https://my.unicef.fr/contenu/decouvre-des-activites-faire-si-ton-ecole-est-fermee-cause-du-coronavirus?_ga=2.130806216.693988926.1585741361-266792996.1585741361

Les 14 plateformes éducatives à utiliser avec vos enfants

<https://www.doctissimo.fr/famille/scolarite/aidez-votre-enfant-a-l-ecole/plateformes-educatives-enfants-confinement>

Comment continuer à apprendre pendant la fermeture des écoles

<https://www.education.gouv.fr/le-coronavirus-explique-aux-enfants-303246#edugouv-summary-item-3>

Continuité éducative tous niveaux

<https://eduscol.education.fr/pid39543/continuite-pedagogique.html>

Cours et activités, des outils en ligne pour faire l'école et les occuper

<https://www.linternaute.com/actualite/guide-vie-quotidienne/2490133-cours-et-activites-pour-les-enfants-tous-les-outils-en-ligne-pour-faire-l-ecole-et-les-occuper/>

10 activités MONTESSORI à faire avec les kids

<https://www.parents.fr/enfant/culture-et-loisirs/les-meilleurs-jeux-pour-enfants/enfants-10-activites-montessori-a-faire-a-la-maison-361856>

ACTIVITÉS MANUELLES ET CRÉATIVES



Les activités sont nombreuses et variées : dessins, mandalas, jeux à construire soi-même, lecture, musique, peinture, culture, cuisine, sport, activités physiques...



Les ressources du web

8 activités pour défouler vos enfants pendant le confinement

<https://www.doctissimo.fr/famille/activites-enfants/activites-defouler-enfants-confinement>

Des activités, des jeux et des outils à fabriquer soi-même

<https://www.craif.org/covid-19-des-activites-des-outils-et-jeux-fabriquer-soi-meme-264>

Vidéo cours de sport

<https://www.lunion.fr/id139720/article/2020-03-17/coronavirus-nos-conseils-pour-occuper-vos-enfants-pendant-le-confinement>

Bons plans d'activités pendant le confinement

<https://www.jeuneapoitiers.fr/articles/bons-plans-pendant-le-confinement>

42 activités pour occuper les enfants de 0 à 15 ans

<https://madame.lefigaro.fr/education/de-0-a-15-ans-42-idees-pour-occuper-les-enfants-pendant-le-confinement-230320-180422>

SE RELAXER, POUR UN RETOUR AU CALME ET BIEN S'ENDORMIR



Activités de détente
(yoga, relaxation, méditation, visualisation...)

Techniques de relaxation pour les enfants qui marchent

<https://www.caminteresse.fr/sport/confinement-comment-faire-du-yoga-avec-les-enfants-11135718/>

<https://www.aufeminin.com/enfant/relaxation-enfant-s4007800.html>

Activités de relaxation à faire avec les enfants

<https://apprendreaeducer.fr/tag/relaxation/>

Activités parents/ enfants basés sur des techniques douces

Comment bien dormir pendant le confinement

<https://www.santemagazine.fr/sante/maladies/maladies-neurologiques/sommeil/comment-bien-dormir-pendant-le-confinement-433166>

PRENEZ SOIN DE VOUS, POUR VOUS MAINTENIR EN FORME, VOUS DÉTENDRE, DÉCONNECTER



L'occasion de faire des choses que vous n'avez pas le temps de faire d'ordinaire, cuisiner, lire, écrire, méditer, écouter de la musique...



Les ressources du web

Zoom sur quelques conseils en ligne pour se relaxer

<https://www.anousparis.fr/a-la-maison/zoom-sur-quelques-outils-en-ligne-pour-se-relaxer-chez-soi/>

Des activités gratuites, utiles et solidaires

<https://hizy.org/fr/dossier/confinement-des-activites-utiles-gratuites-solidaires-et-meme-remuneratrices->

Les bons réflexes en période de confinement : sédentarité/activité

<http://theconversation.com/alimentation-activite-physique-les-bons-reflexes-en-periode-de-confinement-134430>

Quelques conseils d'activité physique pour garder la forme pendant le confinement

<https://www.doctissimo.fr/forme/garder-forme-confinement-fitness-nutrition>

Se maintenir en forme pendant le confinement, quelques conseils de nutrition

<http://sf-nutrition.org/conseils-pratiques-durant-le-confinement/>

Manger/bouger : programme de nutrition santé

<https://www.mangerbouger.fr/Bouger-plus>