

BUREAU RÉGIONAL DE CONSEIL SCOLAIRE

pour le district de Siegen-Wittgenstein

Bismarckstr.45, 57076 Siegen, Tel : 0271-333

2730 Mail : schulberatung@siegen-wittgenstein.de

Antenne Wittgenstein : 02751 9263 211,

E-mail : schulberatung-wittgenstein@siegen-wittgenstein.de

Le personnel du service de conseil scolaire se fera un plaisir de vous aider pendant cette période.

Conseils aux parents pendant la crise actuelle du coronavirus/fermetures d'écoles

Chers parents,

Nous vivons une situation qui est nouvelle pour nous tous. Nous sommes tous à la recherche de moyens efficaces et utiles pour relever les défis actuels. Nous avons donc rassemblé quelques conseils pour aider votre enfant à surmonter cette situation.

Prenez soin de vous et restez calme !

Dans des situations peu familières, les enfants s'orientent plus fortement que d'habitude vers le comportement de leurs parents. Par conséquent, dans les situations sérieuses, le fait que leurs parents restent calmes et raisonnés peut leur être bénéfique.

Restez bien informé ! Mais attention au « surplus d'informations » !

Faites attention à la qualité des sources d'information. Nous vous recommandons le site web de l'Institut Robert Koch (www.rki.de) et les informations du département de santé publique (www.siegen-wittgenstein.de/Kreisverwaltung/Themen-und-Projekte/Coronavirus). Vous pouvez également obtenir des informations fiables auprès de votre école ou du ministère de l'école et de l'éducation du Land de NRW.

La préoccupation constante accompagnée de mauvaises nouvelles pouvant entraîner un stress, il est judicieux de fixer des heures limitées pour la collecte d'informations (par exemple, le matin ou le soir) et de convenir de périodes sans médias.

Parlez à votre enfant !

Les enfants ont besoin de comprendre le monde qui les entoure. Lorsque votre enfant pose des questions, il est conseillé de prendre en compte ce qu'il sait déjà, de corriger les informations erronées et de ne répondre qu'à ce qu'il a vraiment demandé sans le surcharger d'informations. En particulier, fournir des informations rassurantes (bons soins médicaux dans notre pays, légère évolution de la maladie chez les enfants, cohésion et aide économique).

Créez une structure quotidienne claire !

Une structure quotidienne fixe offre sécurité et orientation et permet de contrer les craintes ou le manque de dynamisme. Ceci est particulièrement important dans les semaines à venir, car il y a beaucoup de « temps libre » disponible de manière soudaine.

Organisez

- ◆ **des heures de lever fixes**
Vous pouvez commencer la journée un peu plus lentement ou plus tard, mais veillez à maintenir un rythme jour-nuit régulier.
- ◆ **des repas fixes et collectifs**
- ◆ **des horaires de travail fixes pour les tâches scolaires**
Informez vous sur la manière dont l'école fournit les devoirs et maintient le contact avec vous et votre enfant. Si vous avez le sentiment que les devoirs prévus sont trop importants, veuillez en informer les enseignants. Vous ne pouvez pas et ne devez pas être professeur, ni remplacer les leçons normales de l'école !
- ◆ **des horaires d'utilisation du téléphone portable**
L'échange via les téléphones portables et les médias sociaux présente à la fois des opportunités et des risques. Encouragez votre enfant à rester en contact avec ses amis.
Veillez également à une utilisation en dehors de la présence des médias (par exemple, pendant la nuit et les repas).
- ◆ **des pauses pour l'exercice physique**
Créez de l'espace et de la motivation pour bouger de préférence à l'air libre ! Pensez à de petits « défis » où vous essayez d'améliorer votre activité physique chaque jour (saut à la corde, course sur une certaine distance, genuflexions ...). Vous trouverez également des suggestions à ce sujet sur YouTube et via diverses applications.
- ◆ **l'équilibre du temps passé ensemble et possibilités de s'isoler**
Faites des activités communes (jeux de société, lecture de livres, cuisine, etc.). Mais créez aussi des possibilités de retrait et d'intimité pour chaque membre de la famille.
- ◆ **la participation aux tâches quotidiennes**
La prise de responsabilité est une bonne barrière contre les réactions de stress. Les enfants peuvent aider aux tâches ménagères ; les enfants plus âgés peuvent également aider leurs voisins et, par exemple, faire les courses pour les personnes âgées.
- ◆ **des heures de sommeil fixes**
Tenez compte de l'âge de votre enfant et prévoyez du temps (sans média) pour lui permettre de se reposer. Conservez les rituels existants tels que les « histoires du soir » et autres.

Obtenez de l'aide si vous en avez besoin !

Conseil par téléphone : 0800 - 111 0 111 ou 0800 111 0 222

Téléphone pour enfants et jeunes - Le numéro contre la tristesse - 0800 111 0 550

Conférence fédérale sur l'orientation scolaire (bke)

- Conseils en ligne pour les parents : www.bke-elternberatung.de

- Conseils en ligne pour les jeunes : www.bke-Jugendberatung.de