

Le 17 mars 2020

Chers parents et tuteurs,

Nous vivons présentement des moments complexes qui apportent des changements tous les jours. Nos enfants observent nos comportements afin de comprendre comment répondre aux situations de crise et d'anxiété. C'est donc notre responsabilité d'être de bons modèles pour eux, sans semer la panique. Nos actions et réactions durant les prochaines quelques semaines auront un impact sur le bien-être de nos enfants. Nous voulons donc rassurer nos enfants et bâtir leur résilience.

Voici des stratégies, préparées par l'équipe des Services éducatifs, pour réduire l'anxiété chez vos enfants :

- **Rassurez vos enfants.**
 - Lorsqu'il est rassuré, l'enfant peut développer un sentiment de compétence face à la situation.
- **Soyez honnête et franc avec les informations en tenant compte de leur âge / leur stade de développement.**
 - Discutez du virus avec vos enfants. Nous avons des pistes de discussions incluses comme ressource.
- **Discutez des solutions et de la prévention avec vos enfants.**
 - Ex : Se laver les mains de la bonne façon, comment éternuer dans le coude, s'isoler en temps de maladie.
- **Écoutez à vos enfants et donnez-leur des occasions d'exprimer leurs émotions.**
 - Continuez les discussions et prenez inventaires de leurs émotions.
 - L'importance est de rassurer et non inquiéter.
- **Adoptez des comportements familiaux sains :**
 - Limitez l'exposition à plusieurs formes de médias.
 - Limitez le temps à l'écran.
 - Augmentez le temps à faire des activités familiales.
 - Créez une nouvelle routine pour vos enfants.
 - Portez attention à vos actions, paroles et états émotionnels.

La routine

Nous comprenons que chaque famille adoptera leurs propres routines et activités en raison de notre situation d'éloignement social. Nous vous encourageons de profiter de ce temps avec vos enfants et de réviser votre routine quotidienne pour assurer une structure. Par contre, nous suggérons de garder certains éléments constants. La routine est importante parce qu'elle assure la prévisibilité et réduit le stress chez nos enfants.

Peu importe l'horaire que vous établissez, nous vous suggérons, dans la mesure du possible, d'incorporer les composantes suivantes :

Nature/plein air

- Jouer dehors en plein air, dans les forêts, les parcs
- Faire une promenade, promener le chien
- Grimper les arbres, construire des forts
- Avoir des feux de camp
- Faire la chasse au trésor

Routine de réveil et de sommeil

- Établir des heures régulières pour le réveil et le sommeil.

Activités sociales

- Jouer ensemble
- Faire la cuisson
- Faire des forts
- Tâches et responsabilités domiciles
- Discussions familiales
- Jouer des jeux de société

Travail académique

- Selon les recommandations des enseignants

Temps créatifs

- Bricolage
- Jeux de construction : lego, K'nex
- Casse-tête
- Pâte à modeler
- Dessin
- Musique

Temps de mouvement

- Jouer des jeux actifs en famille (ex. tire à la corde, jeu de nerf)
- Faire des exercices (ex. pompe, planche squats)
- Jouer des sports (ex. dance, hockey, soccer, baseball)
- Activités de mouvement alternatif

L'équipe des Services éducatifs