

★ INFOFAMILLES

Gardons le lien !

Chers parents,

Voilà plusieurs semaines que le confinement, lié au contexte sanitaire du Covid-19, a commencé venant chambouler les rythmes que vous aviez institués avec vos enfants. Il perturbe aussi vos habitudes avec parfois un grand challenge à relever qui est celui de concilier télétravail et garde de vos chérubins voire même celui de s'improviser professeur des écoles.

Pour certains, cette situation déconcertante est également synonyme d'éloignement vis-à-vis des professionnels qui assurent l'accueil quotidien ou ponctuel de vos enfants que ce soit chez une assistante maternelle, en crèche ou en accueil de loisirs.

Ce bulletin d'information a pour vocation première de garder le lien, de diffuser certaines informations et de vous donner quelques astuces ou ressources intéressantes pour faire de ce confinement un moment de partage avec vos enfants.

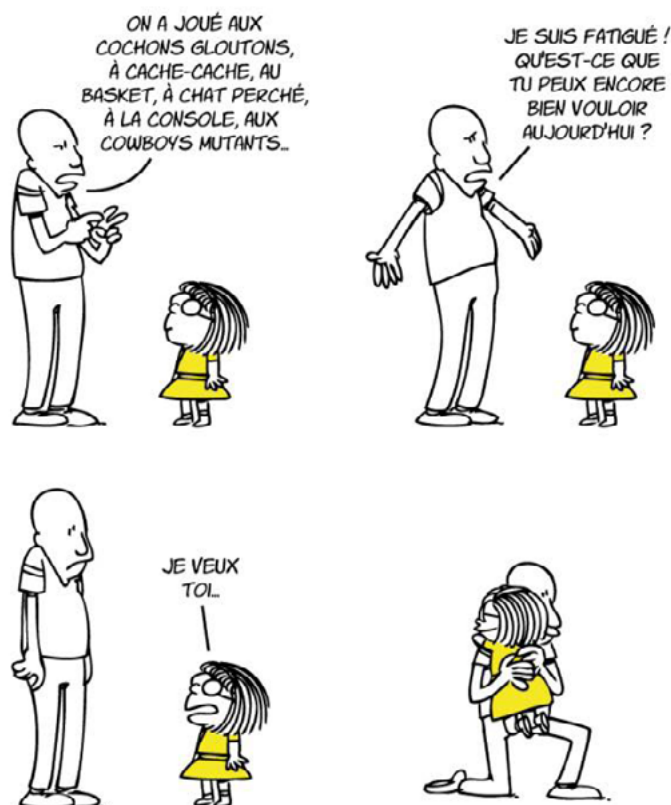
Si tout ce temps à rester chez soi est une bonne occasion de faire le grand ménage de printemps dans sa maison ou appartement, c'est aussi le moment propice pour revenir à l'essentiel et envisager cette situation comme une chance de passer du temps de qualité avec ceux que l'on aime.

En ce temps si particulier, les professionnels des structures Petite Enfance et Enfance- Jeunesse de la Communauté de Communes du Haut-Béarn se tiennent plus que jamais à votre disposition.

Prenez soin de vous tous,

Les équipes des services Petite enfance et Enfance-Jeunesse

Jour 23



Vous avez besoin de nous joindre ?

Les équipes du Pôle social de la communauté de communes restent à votre écoute et présentes à vos côtés !

0-3 ans

Service Petite Enfance

Pour les familles souhaitant joindre le Relais d'Assistants Maternels et le Lieu d'Information pour l'Accueil du Jeune Enfant (LIAJE) :

- Brigitte Larrensou : ram@hautbearn.fr / Tél. 06 77 52 42 37

Pour échanger avec les crèches qui accueillent vos enfants :

> L'îlot mômes :

- Hélène Crespo: helene.crespo@hautbearn.fr
- Eglantine Samin: petite.enfance@hautbearn.fr

> La-Haüt :

- Marie-Laure Alquier : marielaure.alquier@hautbearn.fr

> Crech'ndo :

- Isabelle Goulard : isabelle.goulard@hautbearn.fr

> Grain de Soleil :

- Delhia Dupuis : creche.aramits@sfr.fr

> Les Poquetets :

- Viviane Hardoy : lespoquetets@gmail.com



Bubulle, de L'îlot mômes, est confiné dans sa résidence secondaire mais fait aquarium à part !!!
Saurez-vous le reconnaître ???



La piscine à balles des Poquetets, attend sagement de pouvoir retrouver ses petits nageurs !

Pour un soutien psychologique :

- Sandrine Nabères : sandrine.naberes@hautbearn.fr

Pour garder un contact avec le Lieu d'Accueil Enfants Parents "Ricochet" :

- Sandrine Nabères : sandrine.naberes@hautbearn.fr
ou au 06 72 50 74 38 les lundis et jeudis de 8h30 à 12h30

Pour trouver une solution d'accueil pour vos enfants de 0 à 3 ans si vous exercez une profession indispensable à la gestion de la crise sanitaire :

- Cécile Touyarou, coordinatrice petite enfance :
cecile.touyarou@hautbearn.fr / Tél. 06 77 52 47 06
- Site Internet : <https://monenfant.fr/>

+4 ans

Service Enfance-Jeunesse

Coordinatrice du service :

- Marie Apiou : marie.apiou@hautbearn.fr / Tél. 06 10 31 36 24

Les vacances de Printemps ont déjà commencé !

Malgré la fermeture de nos équipements, les équipes de nos Accueils de Loisirs Sans Hébergement (ALSH) se mobilisent pour rester en contact avec vos enfants et vous proposer des activités pendant cette période. N'hésitez pas à les contacter !

ALSH de Josbaig

- Nathalie Lopes :
alsh.josbaig@hautbearn.fr
Tél. 06 40 07 18 08

ALSH de Barétous

- Sylvain Raffier :
alsh.baretous@hautbearn.fr
Tél. 06 25 90 70 88

ALSH d'Aspe "Les Eterlous"

- Maylis Borthelle :
alsh.leseterlous@hautbearn.fr
Tél. 07 82 71 52 08

ALSH de Lasseube

- Virginie Lavignotte :
alsh.lasseube@hautbearn.fr
Tél. 06 15 08 67 15

ALSH Associatif Sports Loisirs Ogeu

- Manon Torres :
sportsetloisirs.ogeu@orange.fr
Tél. 06 72 86 13 32



0-3
ans

Votre enfant et le confinement

À l'heure du confinement et dans ce contexte autant difficile qu'incertain, chacun d'entre nous vit une situation inédite. Depuis quelques semaines déjà, nous réinventons notre quotidien, trouvons d'autres habitudes qui rythment chacune de nos journées.

L'enfant vit également une période inhabituelle, ses habitudes quotidiennes sont perturbées. Il se trouve lui aussi exposé aux enjeux de cette épidémie et aux contraintes du confinement.

Plus il est jeune, plus il perçoit, ressent et s'imprègne des émotions des adultes qui l'entourent. Plus il grandit, plus il dispose de moyens cognitifs pour comprendre et analyser ce qui se passe autour de lui.

Dans le contexte qui nous occupe, l'enfant est directement exposé et impacté par nos peurs et nos inquiétudes qui sont sources de stress pour lui. Par ailleurs, l'expérience du confinement réduit considérablement l'expression de ses besoins physiques (expériences motrices, mouvements, etc.), relationnel et social (restriction au téléphone et visio). Son rapport à l'extérieur et à la nature nécessaire à sa compréhension du monde diminue considérablement.

Dans cette situation, il exprime son vécu, son ressenti au travers de comportements excessifs parfois inhabituels chez lui tels que :

- irritabilité : l'enfant pleure et crie davantage ;
- impulsivité ;
- régression dans ses acquisitions (langage, entorse propreté, etc.)
- isolement, inquiétudes ;
- colère ;
- cauchemars ;
- modification dans le rythme de sommeil, dans son alimentation.

L'enfant peut également exprimer son vécu au travers du jeu libre, pour les plus grands par le dessin, ou encore par le biais de création de scénettes... Il dispose d'une large palette d'expression pour donner à voir son vécu.

Comme nous le savons, l'enfant se tourne vers ses parents pour trouver des signes de réconfort et retrouver un sentiment de sécurité. Il a besoin d'être rassuré. Pour ce, il convient de ne pas lui mentir sur la situation ou encore sur les angoisses et les inquiétudes de l'adulte. Ce mensonge dont il perçoit l'inexactitude exacerbe son niveau de stress.

Il est préférable de lui expliquer simplement la situation (épidémie) et les mesures mises en œuvre pour y faire face (confinement, gestes barrières,...) :

- Pour les plus petits, ceux qui n'ont pas la parole, les adultes peuvent expliquer avec des mots simples la situation, exprimer leurs inquiétudes et les rassurer sur leurs capacités à les protéger et prendre soin d'eux (cf. BD corona).
- Pour les plus grands, il est intéressant de savoir ce qu'ils ont compris, ce qu'ils pensent. L'adulte apportera alors une réponse la plus adaptée possible à l'enfant. Il est possible de s'appuyer sur des ouvrages et des bandes dessinées pour lui parler.

Pour limiter le niveau de stress, l'enfant a aussi besoin :

- De s'inscrire dans des routines qui le sécurisent et lui permettent de rendre son environnement prévisible en s'appuyant sur des repères stables et journaliers. Il convient donc pour les plus jeunes de structurer le quotidien avec des repères organisationnels comme les activités du matin, le repas, la sieste, le goûter, les sorties autorisées qui sont de réels marquages temporels pour l'enfant.
- D'être protégé de l'exposition aux informations anxiogènes en continu diffusées par les médias (TV, radio). Malgré la difficulté que cela peut représenter dans ce contexte de confinement, il est préférable d'éviter les écrans pour les moins de trois ans et de privilégier le jeu.
- D'être encouragé dans l'expression de ses émotions en lui proposant divers supports comme la lecture d'histoire, le dessin, des jeux autour des émotions pour les plus grands,...
- De maintenir le contact avec les personnes qui font partie de son quotidien (téléphone, visioconférence, dessins à l'adresse d'un membre de la famille ou tout autre personne à laquelle il fait référence).

Enfin, pour répondre à ses besoins d'expérimentation physique, il pourra lui être proposé d'autres pratiques autour du mouvement, comme des parcours de motricité, de la gym, de la danse, des promenades et des sorties dans le jardin lorsque ceci est possible.

En conclusion, cette situation exceptionnelle demande à chacun de se renouveler, d'être inventif et de trouver de nouvelles ressources pour soi et pour l'autre.

Dans ce document, nous vous proposons un ensemble d'outils ludiques pour accompagner votre quotidien à la maison. Vous pouvez également solliciter les responsables des structures (crèches et Relais Assistants Maternels) ainsi que la psychologue par le biais de la permanence.

Sandrine Nabères, psychologue au sein du Service Petite Enfance propose des permanences téléphoniques et se tient disponible pour échanger avec les familles ayant habituellement leurs jeunes enfants en crèche ou chez un assistant maternel. Il s'agit d'une proposition de soutien et d'écoute par le biais d'entretiens individuels confidentiels et gratuits. Les parents intéressés par cette proposition peuvent lui adresser un SMS au 06 72 50 74 38 en indiquant leurs disponibilités. Elle ne manquera pas de leur fixer un rendez-vous dans les meilleurs délais.

Oyé ! Oyé ! Chers parents !

Dans cette période si particulière, vous et vos enfants, vous retrouvez confrontés à des changements de mode de vie (pas de crèche, pas de sorties, etc.).

Vous souhaitez partager avec nous, un peu de votre quotidien ?

En les transmettant par courriel à petite.enfance@hautbearn.fr, vous pouvez nous raconter :

- une anecdote vécue avec votre enfant ;
- des petits mots rigolos ;
- des scènes qui vous ont touchées...

Avec votre accord, nous les publierons dans un prochain bulletin.

Merci pour votre contribution !



Coco le virus le coronavirus expliqué aux enfants

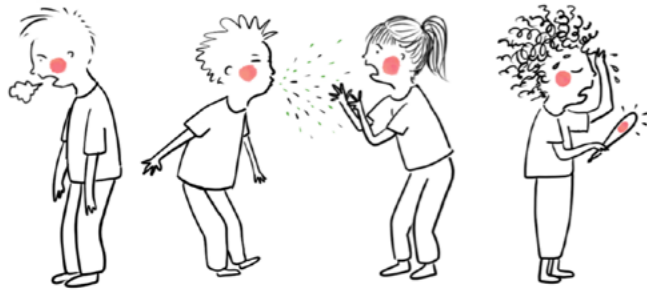
Un **VIRUS**, c'est une petite chose invisible à l'œil nu, qui se multiplie en s'installant dans le corps des personnes.



Coco le virus est apparu pour la première fois en Chine, avant le dernier Noël, et il n'est pas très drôle.



Les personnes qui attrapent ce virus sont fatiguées, ont de la fièvre, elles toussent et ont du mal à respirer.



Ce virus se transmet entre les personnes par le contact proche avec une personne malade ou sa salive.

Les responsables de la Chine ont fait des choses pour essayer de limiter la progression du virus, mais le pays lui a permis de voyager dans la plupart d'entre eux!



À leur tour, les pays mettent en place des règles pour ralentir la progression du virus...



© marquisitedelivron Aerts: Paul de Lincom



... et essaient de trouver un vaccin qui pourrait bientôt protéger tout le monde.



En suivant les consignes des grandes personnes, tu participes à empêcher Coco le virus et ses vilains copains de se multiplier. C'est très important parce que même si la plupart des personnes qui attrapent la maladie guérissent sans difficulté, d'autres personnes sont plus fragiles et peuvent avoir de graves problèmes.



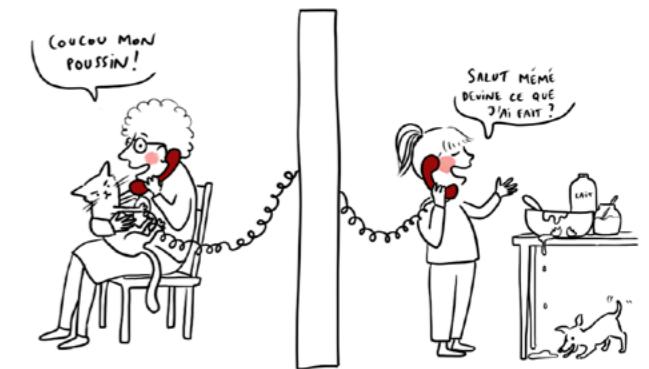
Et puis, si trop de personnes tombent malades en même temps, les médecins et les hôpitaux vont avoir trop de travail!



Tu comprends sûrement maintenant pourquoi ton école est fermée, pourquoi tu ne peux plus aller faire tes activités préférées, et pourquoi certains parents ne vont plus travailler...



... les spécialistes pensent que c'est en empêchant les personnes de rentrer en contact les unes avec les autres que l'on pourra le plus réduire le nombre de malades!



Alors, sois patient et ne t'inquiète pas, grâce aux petits efforts de tous et aux personnes qui s'occupent des malades, on finira bientôt par éliminer Coco le virus et ses copains, et tout redeviendra comme avant!



© marquisitedelivron Aerts: Paul de Lincom

0-3
ans

Des liens pour jouer !

> Colline Acepp accompagne parents et professionnels pour promouvoir la qualité d'accueil et la place des parents :

<https://www.colline-acepp.org/covid19-on-garde-le-lien/>

> Site spécialisé dans le développement de l'enfant, de 0 à 8 ans, proposition d'activités :

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/jeux/fiche.aspx?doc=bg-naitre-grandir-jouet-1-3-ans

> Proposition d'activités en lien avec la pédagogie Montessori telles que de la relaxation, parcours moteur, ateliers d'art plastique (dessin, feutre, peinture, etc.) et autres activités manuelles (manipulation, collage, etc.) :

<https://www.blog.happy-chantilly.com>

<https://parents-naturellement.com>

> Proposition de réalisation de jeux à partir d'objets de récup de la maison, bricolages en perspective :

<https://www.magazine-avantages.fr>

> Proposition de fabrication de tableau d'éveil sensoriel, type "busy board" :

<https://www.marieclaire.fr>

> "Enfance et Musique" est la référence en terme d'éveil culturel et artistique du jeune enfant et notamment autour de la musique et du chant.

Nous vous proposons à travers ce lien de découvrir l'univers musical de votre enfant lors de son temps d'accueil en crèche :

<https://www.enfancemusique.com/>

> Pour cultiver le plaisir de lecture, « L'école des loisirs » propose des albums, des lectures à voix haute ainsi que des jeux et activités :

<https://www.ecoledesloisirs.fr/>

<https://www.ecoledesloisirs.fr/un-jour-avec-simon>

> Un lien pour méditer :

<https://grandirzen.fr>

> Un lien pour bouger à la maison :

<http://sfpeada.fr>

cliquez
sur les liens !

Expliquer le Covid-19 aux enfants et mieux vivre le confinement

0-3
ans

+4
ans

> Dossier destiné aux parents confinés mis en ligne par le Secrétariat d'État Chargé de l'Égalité entre les femmes et les hommes et de la lutte contre les discriminations :

<https://www.egalite-femmes-hommes.gouv.fr>

> Document tiré de la SFPEADA (Société Française de Psychiatrie de l'Enfant et de l'Adolescent et Disciplines Associées) "Comment aider votre enfant à mieux dormir en situation de confinement" :

<http://sfpeada.fr>

> Pour aller plus loin, des ressources concrètes et efficaces, basées sur la science, produites par des experts de terrain et répondant aux besoins exprimés par les parents, futurs parents et professionnels de l'enfance :

<http://www.enfance-et-covid.org/>

0-3
ans

> Interview du Docteur Serge Hefez, pour expliquer le Covid et le confinement, dans le cadre de l'émission "La Maison des Maternelles" proposé par France 5 :

<https://www.france.tv/france-5/la-maison-des-maternelles>

+4
ans

ad
os

Réinventer la vie familiale avec le confinement

Dans cette période où le temps s'étire, où le quotidien se teinte de l'expérience de l'entre soi, il convient de s'attarder sur le vécu d'une famille confinée. Chacun, proches, experts y va de ses conseils, expériences, de ses peurs et croyances.

Un sacré défi que de réinventer sa vie familiale en confinement...

Dans ce moment si particulier, l'enfant vit une expérience nouvelle. Il est isolé de ses espaces de socialisation (école, centre de loisirs, activités extra-scolaires, espace public de regroupement), scolarisé à domicile, séparé physiquement de ses camarades, de sa bande à l'adolescence... Il est véritablement confronté aux contraintes du confinement.

En grandissant, l'enfant acquiert une meilleure compréhension du monde, de la fragilité de sa propre existence, de celle de ses proches. Selon son âge, son histoire, il n'a donc pas le même regard sur les enjeux de l'épidémie.

Dans ce contexte anxiogène, chaque enfant peut exprimer son vécu par des comportements inattendus tels que l'irritabilité, l'agressivité, l'isolement, les troubles de l'appétit ou du sommeil, l'impulsivité, l'anxiété, etc.

Pour faire face à ce vécu, tous ont besoin :

- d'être encouragé dans l'expression de leurs émotions ;
- d'échanger avec leurs parents sur ce qu'ils ont compris, appris de la situation ;
- de connaître les moyens mis en œuvre pour les protéger ;
- d'être incité à se mettre en contact avec leurs camarades, leur famille (téléphone, visio...);
- d'activités physiques ;
- d'être protégé du flot d'informations en continu ;
- d'évoluer dans un environnement pourvu de règles ;
- de temps seul et avec l'autre.

Pour l'adolescent, le confinement peut s'avérer d'autant plus compliqué qu'il le contraint à vivre un entre soi familial, parfois fraternel à l'âge où ses besoins impérieux lui imposent de marquer sa différence vis à vis notamment de ses parents et l'encouragent à se tourner vers son groupe de pairs.

Les adolescents, plus que tout autre, ont aussi besoin :

- d'intimité pour éprouver un retour sur soi, avec leur musique, leurs copains... loin de leurs parents pour quelques minutes, quelques heures ;
- d'espace d'autonomie ;
- que les adultes respectent leur espace pour limiter les conflits ;
- que les adultes acceptent l'utilisation des écrans notamment l'utilisation des réseaux sociaux pour faciliter le maintien des liens entre pairs (partage de leur quotidien, questionnements, plaisir à se retrouver, à partager un moment ensemble, etc.) ;
- d'être accompagné dans le décodage des informations (fake news) et dans l'expression des angoisses que ces images peuvent faire naître.

Article réalisé par
Sandrine Nabères,
psychologue au sein du
Service Petite enfance

L'école à la maison

Dans ce quotidien, les parents s'improvisent enseignants pour assurer une continuité pédagogique.

L'école pénètre l'espace privé, s'y installe et demande aux parents de se réinventer, de trouver leurs propres méthodes pour transmettre, soutenir et accompagner leur enfant.

Ce nouveau modèle d'apprentissage demande de définir et d'impulser un rythme quotidien aux enfants :

- En primaire, les spécialistes évoquent entre 2 et 3 heures par jour ;
- Au collège, 3 à 4 heures par jour. Les adolescents aussi doivent respecter un emploi du temps qui suppose de trouver un compromis entre leur rythme physiologique et le fonctionnement familial. Il peut être bénéfique d'accepter qu'ils se couchent plus tard, se lèvent plus tard dans cette période où les journées ne sont plus, pour beaucoup, ordonnées par le travail et l'école à l'extérieur mais au sein du foyer.

Avant le confinement, les écoliers, les collégiens connaissaient leur emploi du temps de la journée, de la semaine. Il leur apportait alors une certaine lisibilité, un sentiment de sécurité rassurant.

Aujourd'hui, il semble tout aussi nécessaire de définir un rythme journalier de travail scolaire en proposant une alternance de temps d'apprentissage (une heure max) et de temps de pause (d'environ 20 minutes) ; cette organisation est, bien sûr, à moduler en fonction de l'enfant, de son âge et de ses capacités de concentration. Elle accroît l'attention de l'enfant, favorise l'assimilation de ce qu'il étudie et apporte un rythme journalier sécurisant.

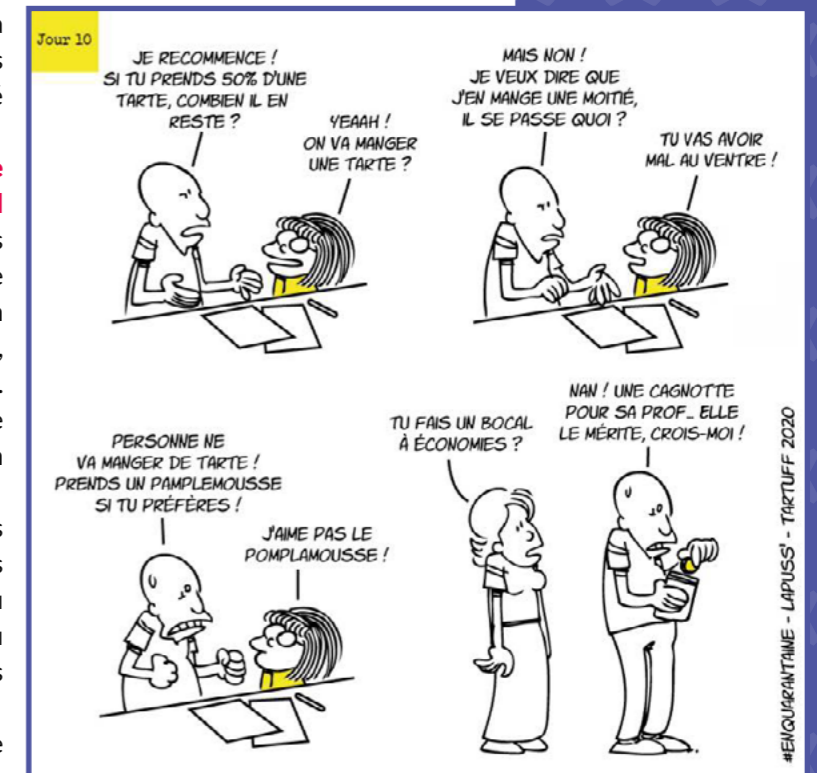
Le temps scolaire s'organise par conséquent dans un temps imparti afin de laisser la place à d'autres activités. Le danger serait de faire du temps du confinement un temps uniquement scolaire où l'enfant rattrape son retard, approfondit certains domaines, etc.

Les plus jeunes sont souvent avides de connaissances, prennent plaisir dans ce partage avec leurs aînés. Combien d'enfants scolarisés en maternelle demandent à faire des devoirs comme les plus grands.

En grandissant, l'enfant peut s'opposer, refuser de faire ses devoirs. Une bien rude épreuve pour le parent qui s'engage alors dans un scénario où se mêlent conflit avec l'enfant, sentiment d'impuissance à le remettre au travail, colère, épuisement, etc.

Parfois même, pour beaucoup, l'accompagnement scolaire des enfants se fait en parallèle du télétravail. Une tâche bien complexe que celle d'être au travail avec ses enfants !

Confronté occasionnellement ou quotidiennement à ces problématiques, l'issue devient difficile à entrevoir, l'ambiance familiale peut même s'en trouver impactée.



Il devient alors nécessaire :

- d'engager le dialogue avec l'enfant autour de ses difficultés à se mettre au travail ;
- d'envisager aussi que ce refus soit l'expression d'une angoisse contextuelle ou liée à l'activité scolaire (sentiment de surcharge de travail, de ne pas être à la hauteur des attentes tant scolaire que parentale, etc.).

Il peut être proposé à l'enfant :

- D'établir un contrat sur les modalités de travail ;
- De définir ou redéfinir un emploi du temps (formalisé ou pas) : structurer une journée permettra de se projeter et d'éviter les crises et les tensions ;
- De contacter l'enseignant de l'enfant pour évoquer la situation. Il ne s'agit en aucun cas de sermonner l'enfant mais bien de comprendre avec l'aide d'un tiers, ce qui se joue pour lui.

Du temps pour chacun

La situation impose à chacun d'inventer sa propre école, de trouver d'autres règles, d'autres rythmes.

Dans cette période, il est indispensable de trouver du temps pour soi, nécessaire pour évacuer les émotions négatives émergeant dans ce contexte de confinement et de scolarisation familiale mais aussi d'identifier ses besoins.

Pour certains, il s'agira de s'accorder du temps pour une activité sportive, d'autres préféreront la relaxation, la musique ou encore la lecture. **Chacun, parent, enfant, adolescent, ont, dans ce contexte, besoin de s'accorder du temps pour soi.**

Ce temps est le temps de chacun, ensemble dans le plaisir partagé d'une activité (jeu de société, cuisine, bricolage, activités sportives) ou séparé.



Confinement et écran

À l'heure du confinement, il convient de s'attarder sur la place des écrans et jeux vidéo. Pour beaucoup de parents, sensibles à la question de la surexposition des enfants aux écrans, une lutte quasi quotidienne s'engage avec leurs enfants, les plus grands, contre la sur-utilisation des écrans. **Le confinement vient mettre au centre de la famille cette question si difficile à traiter.**

Nous voilà, chacun, attaché, ligoté, plusieurs heures par jour devant nos écrans (ordinateur, téléphone, etc.) devenus de véritables outils de travail, seul réseau de communication avec nos collègues, notre entourage, la famille... Voilà que cet outil tant redouté par certains, devient indispensable à notre vie professionnelle et sociale.

Beaucoup se posent la question de la place des écrans en confinement notamment pour les ados qui partagent notre quotidien et se voient eux aussi privés de leur réseau amical. Le confinement accorde aux écrans une toute nouvelle valeur dont l'importance dans le maintien du lien social est indéniable.

Par le biais d'Internet, des propositions artistiques et culturelles, déjà existantes, se développent et se démocratisent en faisant leur entrée dans nombre de foyers. Il permet aussi l'accès à des programmes d'exercices physiques à faire en famille ou seul.

Aussi s'il peut paraître indéniable de penser que les écrans sont indispensables dans cette période, il est tout de même nécessaire d'établir une distinction claire entre les écrans de loisirs (jeux, films,... séries,...), les écrans de travail, les écrans solitaires et ceux de mise en réseau.

Chaque famille, parents et enfants réunis, sont, dans ce contexte, obligés de repenser une place aux écrans, de fixer des règles qui permettent à chacun d'utiliser ces outils de communication et de loisirs.

L'utilisation du portable, par exemple, dans cette mise en lien quasi perpétuelle, demande de fixer des règles comme "pas de téléphone à table" ou encore "pas de téléphone après le coucher".

Les préconisations d'usage concernant l'exposition aux écrans (cf. pages suivantes) sont un bon outil pour réfléchir à leur place dans la famille et auprès de l'enfant.

Enfin, dans ce temps partagé où l'espace collectif est aussi partagé, les plus jeunes doivent être protégés des images violentes véhiculées dans les séries, films, jeux vidéo.

Il s'agit d'apprendre en famille à respecter les besoins de l'autre.

Il convient toutefois d'apporter un point de vigilance important concernant les jeux vidéo. En effet, **une exposition excessive aux jeux vidéo peut entraîner des problèmes graves de rupture sociale, familiale, scolaire.**

Dans ce contexte de confinement, il convient d'être encore plus vigilant face à cette problématique et de rester attentif quant à leur utilisation : la perte des repères comme oublier de manger, de faire ses devoirs, l'absence de sommeil ou peu de temps de sommeil sont à entendre comme des signaux d'alerte pour le parent.

L'addiction aux jeux vidéo est reconnue comme une maladie par l'OMS. Cependant, utilisé avec modération, le jeu vidéo, peut permettre de nous aider à mieux vivre le confinement, dès lors qu'il est inscrit dans un cadre bien défini dont les règles sont fixées et suivies par chacun.

Après plusieurs semaines de confinement et loin de l'agitation du monde, chacun tente de créer une nouvelle vie familiale, tisse et retisse de nouveaux liens, de nouvelles histoires.

Durant cette période, nous voyons naître, renaître de belles valeurs comme la solidarité, le partage, etc. La famille repense ses liens et profite de cette parenthèse pour réapprendre à vivre ensemble.

Apprivoiser les écrans et grandir

3 - 6 - 9 - 12



Avant 3 ans
L'enfant a besoin de découvrir avec vous ses sensorialités, et ses repères

Jouez, parlez, arrêtez la télé

De 3 à 6 ans
L'enfant a besoin de découvrir ses dons sensoriels et manuels

Limitez les écrans, partagez-les, parlez-en en famille

De 6 à 9 ans
L'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social

Créez avec les écrans, expliquez-lui Internet

De 9 à 12 ans
L'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde

Apprenez-lui à se protéger et à protéger ses échanges

Après 12 ans
Il s'affranchit de plus en plus des repères familiaux

Restez disponibles, il a encore besoin de vous !

« J'ai imaginé en 2008 les repères « 3-6-9-12 » comme une façon de répondre aux questions les plus pressantes des parents et des pédagogues. » Serge Tisseron

3-6-9-12. Apprivoiser les écrans et grandir, Ed. érès

À tout âge,
choisissons ensemble les programmes,
limitons le temps d'écran, invitons les enfants
à parler de ce qu'ils ont vu ou fait,
encourageons leurs créations.

3 - 6 - 9 - 12, des écrans adaptés à chaque âge

Avant 3 ans

Jouer avec votre enfant est la meilleure façon de favoriser son développement.

Je préfère les histoires lues ensemble, les comptines et les jeux partagés aux écrans.

La télévision allumée nuit aux apprentissages de votre enfant même s'il ne la regarde pas.

Jamais de télé dans la chambre.

Les outils numériques, c'est toujours accompagné, pour le seul plaisir de jouer ensemble.

De 3 à 6 ans

Je fixe des règles claires sur les temps d'écran.

Je respecte les âges indiqués pour les programmes.

La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre.

J'interdis les outils numériques pendant le repas et avant le sommeil. Je ne les utilise jamais pour calmer mon enfant.

Jouer à plusieurs, c'est mieux que seul.

De 6 à 9 ans

Je fixe des règles claires sur le temps d'écrans, et je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait.

La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre.

Je paramètre la console de jeux.

Je parle du droit à l'intimité, du droit à l'image, et des 3 principes d'Internet :

- 1) Tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public ;
- 2) Tout ce que l'on y met y restera éternellement ;
- 3) Il ne faut pas croire tout ce que l'on y trouve.

De 9 à 12 ans

Je détermine avec mon enfant l'âge à partir duquel il aura son téléphone mobile.

Il a le droit d'aller sur Internet, je décide si c'est seul ou accompagné.

Je décide avec lui du temps qu'il consacre aux différents écrans.

Je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait.

Je lui rappelle les 3 principes d'Internet.

Après 12 ans

Mon enfant « surfe » seul sur la toile, mais je fixe avec lui des horaires à respecter.

Nous parlons ensemble du téléchargement, des plagiat, de la pornographie et du harcèlement.

La nuit, nous coupons le WIFI et nous éteignons les mobiles.

Je refuse d'être son « ami » sur les réseaux sociaux.

Diffusons cette affiche.

C'est tous ensemble que nous modifierons notre relation aux écrans.

Rejoignez nous sur <http://3-6-9-12.org>

+4
ans

ad
os

cliquez
sur les liens !

Des liens utiles !

Expliquer le Coronavirus aux enfants

Trouver les mots justes, les bonnes explications, ce n'est pas toujours facile... Aussi, pour vous accompagner nos équipes vous proposent une sélection de ressources en ligne :

- Le site "1 jour 1 actu" propose un dossier spécial Coronavirus à destination des enfants : <https://www.1jour1actu.com>
- Le site "Mes cartes mentales" propose une carte mentale pour expliquer le coronavirus aux enfants : <https://www.mescartesmentales.fr>
- Livre en ligne " Comment expliquer le Coronavirus aux enfants " : <https://ebookids.com>
- Zep, le créateur de Titeuf, explique au travers d'une courte vidéo la nécessité du confinement aux plus jeunes : <https://youtu.be/nmBBkYicX4M>

Faire bouger le quotidien confiné

Pour bouger, se dépenser, se changer les idées....

- Yoga pour les enfants sur le site Grandir Zen : <https://grandirzen.fr>
- Le site "Papa positive" propose un jeu sur le thème des animaux pour bouger en s'amusant : <https://papapositive.fr>

Actualités :

- Site "Un jour Une actu" présente l'actualité à hauteur d'enfant : <https://www.1jour1actu.com/>

Pour voyager sans sortir de chez soi :

- Visite virtuelle de musées parisiens sur [Muséosphère](#) ou sur [Les Petits M'O](#) (Musée d'Orsay)
- Visites virtuelles de la [grotte de Lascaux](#)
- Application à télécharger sur tablette et Smartphone : [L'ours dans l'art préhistorique](#)
- L'UNESCO donne accès gratuitement à la bibliothèque numérique mondiale (cartes, des photos, des enregistrements, des films de tous les temps et propose des explications sur les joyaux et reliques culturelles de toutes les bibliothèques de la planète) : <https://www.wdl.org/fr>
- Sur le site du MUZ (Musée des œuvres des enfants) l'auteur d'album jeunesse Claude Ponti propose des histoires à continuer : <http://lemuz.org/>
- L'Opéra National de Paris met en ligne gratuitement quelques spectacles (ballets et ppéras) : <https://www.operadeparis.fr/magazine/a-revoir>

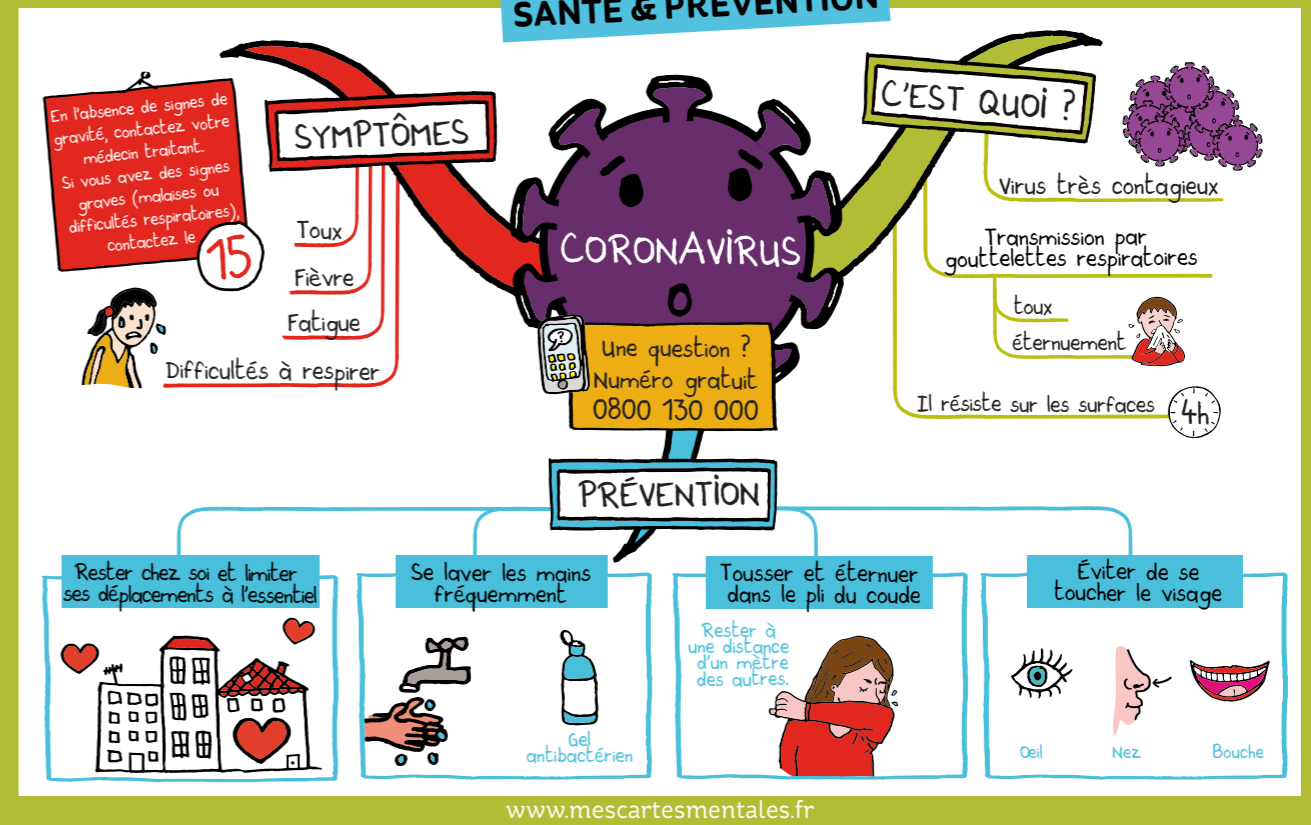
Activités manuelles :

- Le site des Francas 64 propose "chaque jour des idées pour grandir en famille" : <https://padlet.com/florencemacon64/d852ogfsw5o>
- Idées d'activités manuelles à retrouver sur : <https://www.ecoledesloisirs.fr> et <http://www.momes.net/>
- Le site "Papa positive" propose des astuces pour fabriquer des instruments de musique à la maison : <https://papapositive.fr>

MES CARTES MENTALES

SANTÉ & PRÉVENTION

Mise à jour
25 mars 2020



Si votre stock de livres est épuisé et qu'il est temps de renouveler vos jeux de société voici quelques sites à consulter :

- <https://www.phileasetautobule.be/la-revue/a-la-maison/>
- <https://www.labophilo.fr/>

Si votre enfant aime les bandes dessinées :

- L'auteur de BD Riad Sattouf propose des planches de BD sans texte ni couleur à compléter à l'infini : <https://www.riadsattouf.com/>
- Un collectif d'auteurs de BD propose "Un cadavre exquis" en dessin sur le thème du confinement : <http://coronamaison.fun/>

Pour les plus grands :

- Site dédié à l'univers d'Harry Potter (lecture, jeux...) : <https://www.wizardingworld.com/collections/harry-potter-at-home>
- Le site Adozen propose pour les adolescents et leurs parents articles, podcasts, outils, astuces, et bien d'autres idées à retrouver sur : <https://adozen.fr/>
- Albums de bande dessinés mis à disposition gratuitement par le site Le Lombard : <https://www.lelombard.com>

Envie de mettre la main à la pâte ? Voici quelques bonnes adresses pour petits et grands gourmands :

- <https://www.hugolescargot.com/activites-enfants/recettes/desserts-et-gouters/>
- <https://www.bergamotefamily.com/recettes-bebe/>



PÔLE DÉVELOPPEMENT SOCIAL

**Service Petite Enfance
Service Enfance-Jeunesse**

 hautbearn.fr

