

Dinant, le 8 mai 2020.



PROVINCE
de **NAMUR**
Santé Publique
Santé Scolaire

Madame, Monsieur,
Chers parents,

Voici le 6^{ème} volet de notre lettre, celui-ci est composé de trois parties :

1. Confiance en soi
2. Priorités des parents
3. Tâches Montessori

Nous vous en souhaitons bonne lecture.

Prenez soin de vous et de vos proches.

Pour l'équipe PMS/PSE

Véronique Nagant
Directrice f.f.

Marie Huysegoms
Auxiliaire logopédique

Véronique Nisembaum
Conseillère psychopédagogique

Géraldine Van Den Kerckhove
Assistante sociale

Au cœur
de votre santé



Maison Provinciale du Mieux-être de Dinant
Centre Psycho-Médico-Social / Service de Promotion de la Santé à l'École
Rue Daoust 45 - B 5500 Dinant
Tél. : +32(0)81 776 833 - Fax : +32(0)82 222 991
pmspse.dinant@province.namur.be - www.province.namur.be


FÉDÉRATION
WALLON-BRUXELLES


OFFICE
DE LA NAISSANCE
ET DE L'ENFANCE

1.

"Ça nous fait mal en tant que parents!!!



On parle des héros de la vie quotidienne tout le temps, mais les héros très spéciaux sont oubliés à savoir NOS ENFANTS.

Ils acceptent tout comme ça vient, sans trop se plaindre.

Ils doivent tellement abandonner et juste accepter:

- Impossible d'aller à l'école
- Impossible de jouer avec leurs amis
- Privés de leurs grands-parents
- Impossible d'aller au terrain de jeu
- Accepter une petite promenade sans avoir le droit de la faire durer encore et encore
- Ne plus avoir le droit d'accompagner pour faire les courses
- Renoncer aux fêtes d'anniversaire des copains
- Ne pas pouvoir fêter son anniversaire avec des copains et/ou la famille
- Plus de sport, ni musique,...
- Doit supporter les humeurs et inquiétudes des adultes.

Et tout ça sans pleurnicher parce qu'ils savent "dehors c'est la maladie"

"Je sais papa, maman c'est à cause de Corona"

Je tiens à remercier tous les enfants pour ça! Nos plus grands trésors!"



Nous avons envie de vous faire partager ce joli texte que l'on a trouvé il y a quelques jours sur internet.

Il est vrai que l'on pourrait "oublier" que nos petits héros endurent également toute cette période éprouvante. Ils se posent certainement pleins de questions sur l'avenir; que ce soient les petits comme les grands: est-ce que je pourrai revoir mes copains? Est-ce que je vais réussir mon année? Est-ce que je vais bientôt revoir papy et mamy? Est-ce que je vais pouvoir refaire du sport? Est-ce que je pourrai fêter mon anniversaire?....Et surtout...



De quoi sera fait demain???!? Aucun de nous ne sait précisément répondre à cette question.



Ce qui est par contre certain c'est que le centre PMS/PSE ne vous oublie pas tant enfants que parents. Et pour que l'avenir soit meilleur vous pouvez donner ou redonner à vos enfants la confiance en eux et en l'avenir et insuffler la persévérance dès le plus jeune âge.

C'est pourquoi vous trouverez **ci-dessous le lien** pour regarder 15 films (de plus ou moins 2 à 7 minutes) pour leur donner confiance en eux, les motiver à persévérer, à surmonter les obstacles et à poursuivre leurs rêves :

<https://papapositive.fr/15-films-danimation-a-montrer-aux-enfants-pour-developper-leur-confiance-et-leur-capacite-a-perserverer/>

Après chaque petit film, discutez avec eux de ce qu'ils ont compris et rassurer les. Expliquez leur que même s'ils sont plus petits ou plus grands de par leur taille que d'autres, même s'ils sont différents" (comme le film avec le zèbre), même s'ils ont du chagrin,... tout le monde peut y arriver il faut croire en soi.

Ce qui n'est pas évident certes mais tellement important.... Et vous, parents ou institution, jouez un rôle très important.

On a tous des moments de découragement; on peut douter, avoir des coups de mou, mais il faut repartir, pratiquer, avancer, encore et toujours...

La confiance et l'estime de soi se construisent, peu à peu, au cours du développement de l'enfant – **et l'accompagneront toute sa vie.**

Quelques jeux qui pourraient être intéressants:

JEUX:

Pour les enfants de 3 à 7 ans:

Planète des émotions : dans ce jeu de plateau, on doit aider les extraterrestres à comprendre les émotions des terriens ! Au fur et à mesure que l'on avance sur le plateau de jeu, on pioche des cartes et on doit deviner les émotions ressenties par les personnages illustrés dans un contexte particulier. Parfait pour comprendre que des émotions, tout le monde en ressent et développer ainsi l'empathie.



Avale-soucis : les enfants ressentent des chagrins, des appréhensions et ont souvent leurs petits secrets. Ces Avale-soucis sont formidables pour les accompagner dans la gestion de leurs émotions et états d'âme. On peut par exemple inviter l'enfant à dessiner ou écrire sur un bout de papier son souci, sa contrariété, puis à glisser ce bout de papier dans la bouche à fermeture Éclair de sa peluche. On reconnaît alors qu'il ressent une émotion et on lui donne le moyen de la gérer. Ce qui n'empêche pas, bien sûr, d'en discuter après !

Pour les enfants à partir de 7 ans :

La montagne de la confiance : ce jeu est conçu pour aider les jeunes à réfléchir aux différentes composantes de l'estime de soi : le sentiment de sécurité, la connaissance de soi, le sentiment d'appartenance et le sentiment de compétence. Ils sont appelés à répondre à des questions qui les concernent en faisant le parallèle avec le vécu du yéti.



Pour les enfants de 8 à 14 ans:

ImProsocial : « Tu as abîmé un livre qu'un ami t'a prêté... » Que fais-tu dans cette situation ? Ce jeu permet d'aider les enfants à réfléchir aux différents comportements qu'ils peuvent adopter dans des situations mettant leurs habiletés sociales au défi. On peut même faire de l'improvisation !



En annexe : quelques livres intéressants.

LIVRES:

Pour les enfants de 3 à 6 ans:

La couleur des émotions: rappel du SOS parents 4

Les petites (et les grandes émotions) de la vie: Les émotions et les sentiments de la vie, comme ils viennent, au fil des événements quotidiens et des rencontres, pour les apprivoiser en leurs donnant un nom.



Pour les enfants de 5 à 10 ans:

Sam et Watson ont confiance : La tête des enfants fourmille de points d'interrogation auxquels Sam et son chat Watson se font un plaisir de répondre avec humour et légèreté.

Nuage ne se sent pas à la hauteur : Nuage se sent nul : il ne sait pas voler aussi haut que le majestueux Etoile, et il n'est pas aussi rapide que le vif Eclair. Quand son tour arrive à l'entraînement, c'est avec terreur qu'il regarde le ciel.

Tu es vraiment formidable : Le livre qui fait du bien ! Tu es formidable, tu es une belle personne, tu as de nombreux talents, tu es capable de grandes choses, tu as le droit de te tromper...

Pour les enfants de 10 à 12 :

Elmer et l'étranger: Elmer l'éléphant bariolé rencontre un kangourou. Avec Tigre et Lion, Elmer le raccompagne chez lui, où a lieu un grand concours de sauts. Elmer et les 2 amis réussiront à faire oublier à kangourou qu'il ne sait pas sauter.... Un petit livre très réussi sur la confiance en soi et ses capacités, dans l'univers naïf et bariolé d'Elmer.

Pour les parents:

L'estime de soi des 0-6 ans de Danielle Laporte (Auteur)

L'estime de soi des 6-12 ans de Danielle Laporte (Auteur), Lise Sévigny (Auteur)

Voici quelques références parmi tant d'autres.....



Chers parents,

Ces dernières semaines peut-être avez-vous essayé de programmer un horaire serré pour les enfants et vous-mêmes. Vous avez limité au mieux le temps derrière les écrans. Tout n'a peut-être pas fonctionné comme vous le souhaitiez, mais l'expérience, quel qu'en soit le résultat, aura été enrichissante.

Aussi, vous avez réaménagé votre milieu de vie pour que chacun puisse y trouver sa place. Vous avez suspendu les liens physiques avec vos proches. Vous avez géré en peu de temps pleins d'émotions. A l'heure du déconfinement progressif, il y a encore beaucoup d'incertitudes. Votre école, au fur et à mesure que les choses évoluent vous tiendra informé des mesures relatives à l'école.

Maintenant et comme toujours, c'est à vous de fixer vos priorités quotidiennes et celles de votre famille, que vous seul connaissez. Gardez l'esprit positif en faisant de votre mieux, l'école et le CPMS-PSE sont à vos côtés.

Par ailleurs, peut-être avez-vous eu l'opportunité d'initier des mouvements de solidarité : faire les courses pour un voisin plus âgé, rejoindre un mouvement solidaire de bénévoles, proposer à vos enfants de dessiner pour les personnes isolées dans les maisons de repos, etc.

Pourquoi ne pas tenter de garder certaines de ces nouvelles - « bonnes » - habitudes prises lors de cette crise ?

Les belles choses expérimentées lors du confinement nous rappellent que l'apprentissage formel n'est qu'une partie de ce qu'est l'école de la vie. L'école, cet espace dans lequel nous avons le loisir de nous développer ne mise d'ailleurs pas tout sur l'instruction de disciplines spécifiques. Elle reconnaît pleinement l'importance des valeurs, des émotions, à côté du nécessaire apprentissage élémentaire. Prenons donc les choses avec recul, sérénité et veillons à préserver avant toute chose un climat familial serein.

Vous trouverez à la page suivante un texte glané sur le net.

Il nous a plu, nous espérons qu'il vous fera du bien à vous aussi.

Si besoin, n'oubliez pas que l'équipe PMS PSE reste à vos côtés.

« Et si les enfants "perdaient" quelques mois d'école...

Et si au lieu d'apprendre les Maths et le Français assis sur une chaise, un stylo à la main, ils apprenaient à cuisiner, à coudre des vêtements, à bricoler? S'ils apprenaient à nettoyer leur logement?

A cultiver un potager, faire pousser une plante ?

Et s'ils se mettaient à chanter des chansons à leurs grands-parents ou à leurs frères et sœurs ?

Et s'ils apprenaient à prendre soin de leurs animaux de compagnie et du vivant en général?

Et s'ils développaient leur imagination en peignant un tableau, en écrivant des poèmes ou des récits?

Et s'ils apprenaient à être plus responsables et à être plus connectés à la famille dans la maison ?

Et s'ils prenaient conscience qu'être ensemble et en bonne santé c'est bien mieux que d'avoir le dernier jeu/jouet à la mode ?

Et si nous les parents, leur apprenions à vivre sans stress?

Et si nous, parents, apprenions les mêmes choses?

Peut-être que si nous apprenions tout cela, ils ne perdraient pas quelques mois d'école, peut-être que nous gagnerions un nouvel avenir."



3.

Que l'on soit en confinement ou non, la question relative aux tâches que les enfants peuvent ou savent effectuer en fonction de leur âge se pose souvent.

Voici donc des exemples de tâches accessibles à vos enfants en fonction de leur âge accompagné d'un mini mode d'emploi.

Vous pouvez vous amuser à créer un tableau de la semaine. C'est tous ensemble que vous allez demander qui veut faire quelle tâche après leur avoir laissé le choix des activités de leur âge.

Quand c'est créer "ensemble", cela paraît plus ludique et rendra chacun plus motivé à l'appliquer. Sinon, cela donne l'impression d'imposer et c'est avec des pieds de plomb que vous allez devoir les tirer.

Et n'oubliez pas que les enfants apprennent par imitation. A vous de montrer l'exemple. 😊

Petite astuce supplémentaire: écouter de la musique, chanter et/ou danser rend toute activité beaucoup plus agréable.

En carton, en PVC ou en ardoise, à vos tableaux !

Voici une liste des tâches selon l'âge des enfants.

C'est issu du site papapositive:

<https://papapositive.fr/un-tableau-de-taches-age-par-age-montessori/>

Ils s'inspirent de Marjorie Schneider qui est une orthophoniste formée à la pédagogie Montessori. Elle est l'auteure du livre "Aider son enfant à Grandir avec Montessori", ouvrage dans lequel elle nous invite notamment à **créer un tableau des tâches afin de favoriser l'autonomie des enfants.**

L'objectif de cette démarche est conforme aux préceptes de Maria Montessori :

"Aide-moi à faire seul".

Sur la base du volontariat (et non de la contrainte), l'enfant s'exercera, se motivera et satisfera différents besoins comme ceux d'être utile et de collaborer avec autrui.

Mini-guide : d'abord montrer à l'enfant, puis faire avec l'enfant et enfin laisser l'enfant faire seul.

Entre 3 et 5 ans :

- Ranger ses jouets.
- Mettre ses vêtements sales dans le panier à linge.
- Mettre sa vaisselle sale près de l'évier.
- Mesurer les ingrédients secs d'une recette, verser dans un bol et mélanger.
- Aider à mettre la table en plaçant les couverts et les serviettes.
- Passer le balai sous la table après le repas.
- Arroser et prendre soin des plantes, sous la supervision des adultes.

Vers 6 ans :

- Nettoyer la table à l'éponge après le repas.
- Passer l'aspirateur dans sa chambre.
- Mettre son assiette et son verre sales dans le lave-vaisselle.
- Aider à faire les courses.
- Préparer un plat selon une recette.

Entre 7 et 9 ans :

- Préparer sa boîte à goûter.
- Desservir et nettoyer la table.
- Ranger sa chambre et faire son lit.
- Balayer.
- Faire la vaisselle.
- Remplir et vider le lave-vaisselle.
- Plier et ranger les vêtements propres.
- Aider à la préparation des repas.
- Préparer ses vêtements et son sac d'école pour le lendemain.

Vos enfants participent-ils aux tâches ménagères chez vous ?