

Suggestions pour l'apprentissage à la maison

Chers parents,

En raison des changements dus au Covid-19, l'enseignement ne pourra toujours pas avoir lieu au sein de l'école. Beaucoup d'entre vous travaillent à la maison comme avant les vacances de Pâques, sont professionnellement sous pression et doivent en même temps s'occuper de leurs enfants et les accompagner dans leurs apprentissages. C'est un énorme défi pour toute la famille. Vous avez désormais acquis de l'expérience dans la manière de gérer la situation et les difficultés familiales qui y sont liées. Ce document a pour objet de vous suggérer des idées permettant de soutenir votre enfant dans son apprentissage et de gérer d'éventuelles situations conflictuelles.

Créer de bonnes conditions d'apprentissage

Les enseignants de votre enfant lui donnent des tâches à accomplir en autonomie. Votre rôle, en tant que parents, n'est pas de suppléer aux cours qui auraient lieu à l'école. Néanmoins, vous pouvez l'aider à bien appréhender ces nouvelles conditions d'apprentissage dans un environnement familial et l'encourager à progresser.

Avec votre enfant, mettez en place un **emploi du temps**. Il est recommandé de se lever comme d'habitude et de définir des plages de travail à des heures fixes selon son rythme quotidien. Veillez également à bien différencier temps de travail et temps libre afin que votre famille ne soit pas soumise à un "stress scolaire" permanent.

La plupart des enfants auront besoin de votre aide pour **organiser le travail** donné par les enseignants et répartir les tâches de manière proportionnée tout au long de la semaine. Aidez-le également à se mettre au travail à une heure convenue au lieu de le laisser déterminer le moment ou l'humeur qui lui convient. Des **pauses** régulières sont importantes, la concentration baissant généralement après 15 à 30 minutes.

Comme lorsqu'il fait ses devoirs, vous pouvez **proposer** à votre enfant de l'**aider** s'il n'a pas compris le travail demandé ou ne sait pas quoi faire. Assurez-vous qu'il utilise les moyens de communication proposés par l'école pour rester en contact avec ses enseignants et ses camarades de classe.

Mettez en place ensemble un **environnement favorable au travail**, facilitant la concentration dans un endroit où votre enfant se sente à l'aise.

Motiver pour apprendre

Faites comprendre à votre enfant que le travail demandé par l'école est important et que **vous vous intéressez** à ce qu'il fait, ses résultats et ses progrès.

Si votre enfant adopte un comportement de refus ou a tendance à "reporter", déterminez avec lui les tâches par lesquelles il commencera son travail, par exemple celles qui lui

agrément le plus. Cette conduite d'opposition est souvent liée au fait que les enfants pensent qu'ils ne peuvent pas accomplir correctement le travail ou l'effectuer dans un délai raisonnable. Il est alors utile de fixer avec lui des **objectifs plus modestes et plus faciles à gérer**.

Encouragez votre enfant à au moins essayer, et incitez-le à se lancer dans la tâche. Au besoin, demandez-lui à intervalles réguliers ce qu'il a déjà accompli. Félicitez-le régulièrement pour ses efforts et l'autonomie acquise, le cas échéant d'abord indépendamment de ses résultats.

Gérer les conflits

Dans une situation exceptionnelle comme celle que nous vivons actuellement, la tension émotionnelle peut être très élevée, les membres de la famille vivant, travaillant ou étudiant dans un espace confiné pendant une période relativement longue. En plus des sentiments de peur, d'inquiétude, de tristesse et d'ennui, peut naître la colère. Les routines quotidiennes peuvent être plus difficiles à mettre en œuvre et certains besoins individuels doivent être mis entre parenthèses. De l'irritation et de l'opposition se manifestent chez les enfants comme chez les parents et des conflits surgissent. Nous recommandons aux parents d'essayer, dans un premier temps, de prendre de la distance avec leurs propres émotions et impulsions. **Calmez-vous d'abord, puis tranquillisez votre enfant**. Ne parlez pas des raisons de la dispute avant que votre enfant ne se soit calmé. Dites à votre enfant que ce n'est pas un problème d'être furieux, mais que personne ne doit être blessé et aucun objet endommagé. Maintenez des liens et de la communication entre vous pour qu'il soit plus facile de présenter des excuses ou d'offrir une réparation. Réfléchissez à des rituels de réconciliation.

Pour prévenir les conflits, il est important de **s'accorder les uns aux autres des espaces de liberté** : il est bon de pouvoir prendre de la distance et un moment pour soi. La **distraktion** peut également être une bonne stratégie. Faites quelque chose ensemble ou séparément qui vous fasse plaisir ou vous aide à vous détendre.

Soyez patients

On exige beaucoup de la famille. Les enfants ne bénéficient plus ni de l'encadrement familial de la structure scolaire, ni du contact direct avec les enseignants et leurs pairs. Souvent, nous avons des attentes trop élevées quant à ce que nous pouvons effectuer nous-mêmes d'une part et nos enfants d'autre part. Parlez ensemble de ce qui vous aide personnellement à faire face à la situation actuelle ou à accomplir des choses que vous n'avez pas envie de faire. Essayez de rester sereins même lorsqu'il y a des jours moins productifs que d'autres.

Observez-vous et observez votre enfant de manière **bienveillante**.

Demandez-vous :

- Quand ou dans quelles conditions cela fonctionne-t-il bien, quand est-ce moins bien?
- Qu'est-ce qui était différent les jours où les choses fonctionnaient mieux?
- Qui ou quoi a aidé?

Vous trouverez ici un soutien

- Si, par ailleurs, vous vous demandez comment vous pouvez créer de bonnes conditions d'apprentissage à la maison ou motiver votre enfant, vous pouvez contacter le **centre de conseil en psychologie scolaire** de votre circonscription par **téléphone** ou par **courrier électronique**: <https://zsl-bw.de/schulpsychologische-beratungsstellen>,

Si vous avez des questions concernant les contenus d'enseignement, le choix de matériel d'apprentissage approprié ou les techniques d'apprentissage et de travail, le mieux est de vous adresser aux enseignants de votre enfant.

- Si vous avez des questions sur l'éducation, nous vous recommandons le service de conseil en ligne bke : www.bke-elternberatung.de ou www.bke-jugendberatung.de. Vous trouverez les coordonnées de votre centre local de conseil familial et éducatif, par exemple, à l'adresse suivante : <http://lag-bw.net/beratungsstellen/>.
- En cas de crise grave, veuillez contacter le "Nummer gegen Kummer" (littéralement le "Numéro contre le chagrin") :
www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html 116 111
www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html 0800 / 111 05 50
ou <https://covidcoute.org/>

Parler aux enfants de l'épidémie de Covid-19

Il est essentiel que vous soyez bien informés sur les symptômes du Covid-19, ainsi que sur les mesures de protection à adopter. Il est particulièrement important de faire comprendre à votre enfant comment **se protéger et protéger les autres du virus**, par exemple en se lavant les mains régulièrement et en gardant ses distances. Il est difficile pour les jeunes enfants de comprendre ce qu'est un "virus". Essayez d'utiliser des termes que votre enfant connaît déjà. Par exemple, expliquez-lui qu'il s'agit d'une maladie nouvelle pour le corps. Soulignez que de nombreux adultes travaillent actuellement dans le monde entier à la mise au point d'un remède contre cette maladie.

Communiquez à votre enfant des informations pertinentes et fiables, d'une manière qui soit adaptée à son âge, dans le calme et la sérénité. **Écoutez et demandez à votre enfant ce que lui voudrait savoir**. Portez une attention particulière à sa consommation média en ce moment. Regardez avec lui des journaux télévisés et des reportages faits pour les enfants sur le Covid-19.

S'il y a des informations nouvelles et inquiétantes, prenez le temps de les analyser. Partagez vos pensées et vos sentiments avec d'autres adultes. Dans les situations de stress, les enfants prêtent une attention particulière au comportement des adultes. Un **comportement réfléchi et serein**, tant dans la parole que dans les actes, aidera votre enfant à surmonter le stress en développant des stratégies pour le maîtriser.

Faites-lui comprendre que peur, colère ou tristesse sont tout à fait normales dans des situations de crises inhabituelles. Prenez ses préoccupations au sérieux et réfléchissez en famille à ce qui peut vous aider pour y faire face.