académie Amiens
direction des services départementaux de l'éducation nationale Somme
Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Service social en faveur des élèves de la Somme

Chers parents,

Le confinement en famille n'est pas toujours simple à vivre.

Le service social en faveur des élèves souhaite vous accompagner dans ce moment particulier en vous proposant quelques pistes ainsi que des sites qui présentent quelques conseils.

Ci-dessous quelques suggestions relevées au cours de la lecture d'articles et/ou de documents (tous les liens en bleu donnent accès aux sites internet)

Nous vous proposons alors de découvrir cet outil, structuré en 8 propositions à adapter selon vos besoins et assorties de pistes d'accompagnement scolaire et d'une annexe avec des liens numériques et des contacts, si nécessaire.

Nous espérons que ce document vous apportera soutien et sérénité en y prenant ce qui vous semblera utile pour vous et vos enfants.

Malgré ce petit guide, si vous éprouvez des difficultés, n'hésitez pas à contacter l'assistant(e) social(e) scolaire de l'établissement scolaire de votre enfant ou la conseillère technique de service social de bassin en référence de votre établissement/école par le biais de l'ENT.

Petit guide à l'attention du ou des parent(s) confiné(s)

Proposition 1 : établir un planning précis

Idéal pour éviter que tout le monde ne traîne en pyjama jusqu'à midi ou se couche à minuit. Le planning permet de structurer la journée de tous, de donner des repères aux enfants : réveil, travail, repas, sieste/temps calme, jeux, douche, corvées, temps de télé, dîner, histoire, coucher…

Inutile d'être trop strict dans les horaires, vos enfants peuvent participer à la confection de ce planning « spécial confinement » à afficher dans la maison. Une bonne manière de se l'approprier et de pouvoir s'y référer dans la journée.

Enfin, pour les week-ends, pensez à « casser le rythme ». On ne travaille pas. On assouplit certaines règles comme l'heure de coucher.

Proposition 2 : faire des pauses

Que l'on soit obligé de travailler ou non, que les enfants soient en âge scolaire ou non, les pauses sont essentielles pour souffler. Prévoyez-en au moins deux par jour. Une en milieu de matinée. Une l'après-midi. Ces « récréations » peuvent se dérouler dans le jardin. A défaut, dans une autre pièce que celle partagée avec les autres membres de la famille. Chaque enfant peut jouer dans « sa bulle ». Et pour les parents, c'est l'occasion de prendre un café, appeler un ami, lire les infos…

Proposition 3 : faire participer tout le monde aux « corvées » de la maison

Préparation des repas, débarrassage de la table, linge, ménage, rangement : si vous assumez tout, vous risquez de craquer. La solution : mettre toute la famille à contribution, on se partage les tâches en tenant compte de ce que chacun peut faire.

Proposition 4 : constituer une « réserve d'activités »

Les établissements scolaires envoient du travail par mail ou sur les ENT. Donc, on se connecte sur l'ENT quand on en a la possibilité et on organise des plages horaires de travail.

Mais on peut aussi apprendre autrement, en famille, en s'amusant, en lisant et/ou en écoutant des histoires, en cuisinant, en dessinant, en jouant, en appelant les copains, en leur écrivant etc…

Proposition 5 : utiliser les écrans comme des « alliés » selon les moments de la journée

Les ressources à la télé et sur le web sont nombreuses, et c'est tant mieux. Veillez juste à limiter leur usage, surtout pour les enfants qui travaillent déjà sur écran pour leurs « devoirs », et à privilégier les créneaux de l'après-midi (début ou fin). Vous pouvez lister les applications, sites, films, émissions, dessins animés, qui vous semblent **adaptés à l'âge de vos enfants**.

Proposition 6 : indiquer clairement à vos enfants les moments où vous êtes disponibles et ceux où vous ne l'êtes pas

Si vous télétravaillez, faites le maximum pour identifier les moments où vous ne serez pas du tout disponibles (conférence en visio, rapport à rédiger par exemple), et dites-le clairement à vos enfants, que vous aurez préalablement occupés avec une activité assez longue et qu'ils pourront mener en autonomie. Si possible, installez votre « poste de travail » dans une pièce séparée, ou au moins dans un espace bien défini avec interdiction pour vos enfants de toucher les affaires… En cas de coup de fil urgent, faites un signe à vos enfants (le fameux « temps mort » du prof d'EPS) afin qu'ils comprennent qu'ils doivent vous laisser tranquille. Si vous avez un bébé, le parc et la tétine peuvent vous tirer des situations critiques. Quand vous ne travaillez pas, essayez de garder votre smartphone à distance.

Proposition 7 : penser aussi à soi en tant qu'adulte

Idéalement, après le déjeuner, le temps d'un café pour se parler « entre adultes » pendant la sieste. Si vos enfants sont plus grands, instaurez un temps calme. Le soir, vous pouvez aussi décider de dîner en tête-à-tête lorsque les enfants sont couchés ou font un dernier jeu. Cela permet aussi de pouvoir aborder tous les sujets sans inquiéter les enfants.

Proposition 8 : faciliter l'apaisement des enfants

Les enfants peuvent se sentir stressés par cette organisation mais aussi les informations qu'ils entendent. N'hésitez pas à leur expliquer avec des mots simples pourquoi vous êtes confinés, les dangers de ce virus mais aussi les espoirs de le vaincre très vite.

Plusieurs actions peuvent les aider à surmonter le stress : ne pas les laisser écouter les chaînes d'information en continu, leur apprendre les gestes barrières et les symptômes pour les responsabiliser, les inciter à prendre soin de la famille (une petite lettre, une photo, une vidéo, un appel en visio de temps en temps). Pensez aussi à faire des projets à plus long terme avec les enfants : parler des prochains moments agréables qui vont arriver !

Quelques pistes pour vous aider dans l'accompagnement scolaire dans cette période

France 4 ouvre ses antennes à l'école. Le contenu éducatif sera élaboré en lien avec le ministère de l'Éducation nationale.
Lumni, la plateforme éducative de l'ensemble de l'audiovisuel public, enrichit et actualise ses formats d'information à destination des enfants (*Zoom*, *Décod'actu*…) et sera particulièrement mise en valeur par les antennes afin de donner accès à tous les élèves de France, de la maternelle au lycée, à des contenus éducatifs, adaptés à chaque âge et indexés par matière et par niveau scolaire.
Depuis le lundi 23 mars, France 4 modifie toute sa programmation de journée pour diffuser en direct des cours dispensés par des professeurs de l'Éducation nationale .

La chaîne proposera ainsi des cours donnés par des professeurs pour tous les scolaires, du lundi au vendredi :

- 09.00h-10.00h Pour les CP-CE1 : 30 min de lecture / 30 min de maths
- 10.00h-11.00h Programmes ludo-éducatifs pour les préscolaires
- 13.30h-14.00h *C'est toujours pas sorcier*, notamment pour les 8-12 ans

- 14.00h-15.00h Pour les collégiens : 30 min de français / 30 min de maths
- 15.00h-16.00h Pour les lycéens (notamment les premières et les terminales) : 1 heure de français, maths, histoire-géo, anglais ou philo
- 16.00h-16.50h *La Maison Lumni* pour les 8-12 ans, et plus spécifiquement pour les CM1-CM2
- Le mardi soir, en prime time, pour les collégiens et lycéens : *Entrée en matière*, une nouvelle case de documentaires historiques.

ANNEXE : LIENS UTILES

- Sur internet :

https://www.parents.fr/etre-parent/famille/psycho-famille/covid-19-10-conseils-pour-un-confinement-serein-avec-les-enfants-432815

https://www.pedopsydebre.org/fiches-pratiques/categories/fran%C3%A7ais

https://www.pedopsydebre.org/post/conseils-pour-les-parents-d-adolescents

- **ou en appelant :**

Maison des adolescents de la Somme : http://www.maisondesadolescents.somme.fr/ suite aux mesures prises face au Coronavirus, les MDA ferment leurs portes physiques au public. Cependant, elles restent accessibles par téléphone pour Amiens au 03 60 03 90 90 et pour Abbeville au 03 60 03 90 50. Dans la mesure du possible, les rendez-vous seront transformés en échanges téléphoniques.

Maison des familles : Pour toutes questions que l'on se poserait en tant que parent.
Fermée au public mais accessible par téléphone. Pour Amiens Madame ROC au 0669589311 et pour Montdidier Madame Drocourt au 06 70 82 62 40

Le Centre Ressources Autisme de Picardie est fermé à l'accueil physique des usagers. Les sensibilisations et formations prévues et les réunions sont suspendues.
Le CRA assure à l'intention des personnes avec autisme, des familles et des professionnels une permanence téléphonique du lundi au vendredi, de 9h à 17h au 03 22 66 75 40.

Coronavirus COVID19 : 0800 130 000
Numéro d'information du gouvernement sur le Coronavirus 7 jours sur 7 et 24h sur 24.
https://www.gouvernement.fr/…/11433-coronavirus-le-numero-v…

Allo parents bébé : 0 800 00 3456
Du lundi au vendredi de 10h à 13h et de 14h à 18h
https://enfance-et-partage.org/la-preven…/allo-parents-bebe/

Ecoute Famille : prendre contact sur le site Ecoute-famille pour être recontacté
Pour toutes les personnes ayant un proche avec des troubles psychiques.

Pour être recontacté par Ecoute Famille, il faut utiliser le formulaire de contact :
https://www.unafam.org/contact

SOS Parentalité, l'appel est gratuit et anonyme (du lundi au samedi de 14h à 17h) : 0 974 763 963

Enfance en danger : 119
7 jours sur 7 et 24h sur 24h.
Les temps d'attente peuvent être plus longs, et les appels d'enfants et d'adolescents sont prioritaires.
https://www.allo119.gouv.fr/

Fil Santé jeunes : échanges uniquement dans l'espace pose tes questions ou via le forum
https://www.filsantejeunes.com/boites-a-questions
https://www.filsantejeunes.com/forum/

Planning Familial : 0 800 08 11 11
De 9h à 20h du lundi au samedi. Pour toute personne souhaitant échanger sur la contraception, l'avortement, la sexualité…
https://www.planning-familial.org/fr

Phare enfants parents : envoyer à mail à cavaoupas@phare.org ou laisser un message au 01 43 46 00 62
Mon enfant/mon ado va mal https://www.phare.org/
Sos Suicide Phénix : 01 40 44 46 45
Tous les jours de 13h à 23h. Ou par mail accueil@sos-suicide-phenix.org
https://sos-suicide-phenix.org/nous-ecrire

Violences Femmes info : 3919
Le numéro d'écoute est actuellement en fonctionnement :
https://stop-violences-femmes.gouv.fr/Les-numeros-d-ecoute-…

CIDFF de la Somme : Les services d'aide aux femmes victimes de violences du CIDFF continuent à accueillir les femmes pour lutter contre les violences sexistes en période de confinement. Pour les contacter : 03 22 31 26 31 Le lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30 ou 03 22 22 01 94 Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30

Numéros d'urgence :
Urgences médicales : 15
Urgences police secours : 17
Urgences sapeurs-pompiers : 18
Urgences pour sourds et malentendants : 114 (aussi par SMS)