

4 CONSEILS pour s'adapter aux BESOINS (du ou) des ENFANTS.

1- Anticipez et expliquez le déroulement de la journée à votre/vos enfant(s) :

Fixez des repères clairs et prévoyez des phases d'activités qui impliquent les enfants et les rendent plus autonomes. Cela leur permet de se projeter dans le temps de la journée et les aident à accepter l'emploi fixe du temps.

Créer un planning écrit, sur papier, à afficher – avec la mention des moments – et des indications en couleurs et en images- pour les plus jeunes.

2- Planifiez des activités avec une durée déterminée :

La durée d'attention d'un enfant varie selon son âge, sa personnalité et en fonction de l'activité proposée et de l'intérêt qu'il y trouve...

Voici un ordre d'idée :

- avant 3 ans : de 3 à 10 minutes.
- de 3 à 6 ans : entre 10 et 30 minutes.
- de 6 à 10 ans : entre 30 et 45 minutes.

3- Variez les activités :

Divertissement et apprentissage ; lecture d'album et d'écran (proportionnée à son âge) ; activités manuelles ; aide à la préparation des repas, de la table, de la vaisselle, des tâches de la vie quotidienne, dont l'habillage pour les plus petits ; jeux, sorties brèves en temps de confinement...

La diversité est la clé pour faire passer le temps sans susciter un sentiment d'ennui.

Il est aussi important d'alterner le nombre de participants dans une activité :

- à deux, - toute la fratrie ; - toute la famille (confinée) ; - en autonomie.

4- Laissez-les s'ennuyer :

En ne faisant rien, l'enfant développe son imaginaire, sa capacité d'attention et se met à l'écoute de son univers intérieur. C'est capital...et c'est la partie la plus simple du programme, le fameux temps libre.

NB : J'ai trouvé et ré-écrit ces conseils depuis le site www.lecho.be.