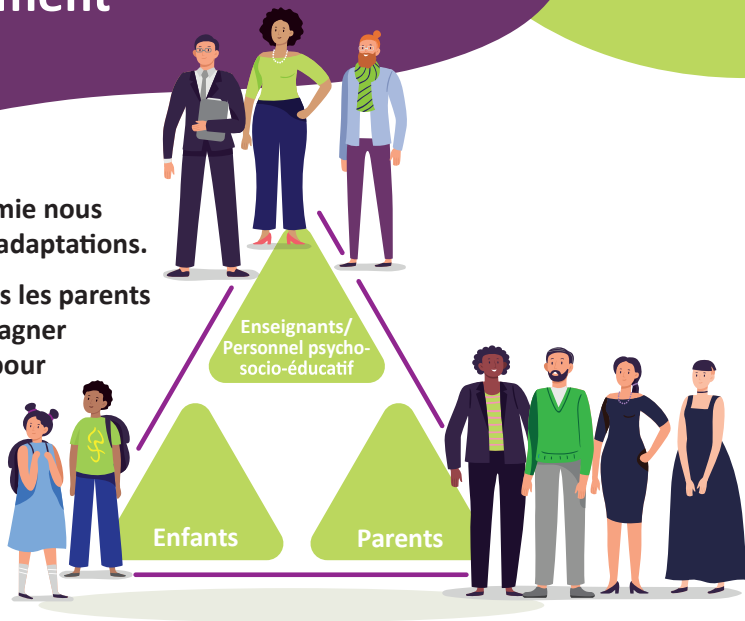


Guide à l'attention des parents de l'enseignement fondamental

Cette période de pandémie nous impose de nombreuses adaptations.

La préoccupation de tous les parents ou tuteurs est d'accompagner au mieux leurs enfants pour lesquels le monde a également basculé du jour au lendemain.



Pour former le triangle parfait, le rôle de chacun est déterminant. Celui des parents est essentiel car c'est à la maison que les enfants puiseront les ressources nécessaires pour affronter les événements de la vie comme ceux qui se présentent à eux pour le moment : changements réguliers, apprentissage à distance, moins de contacts sociaux, peur de la maladie et/ou de l'échec scolaire.

L'enseignant reste responsable pour garder le cap sur les apprentissages, il est le premier interlocuteur de l'enfant et des parents. Quant au personnel psycho-socio-éducatif, il soutient chacun dans son rôle.



Apprentissage à distance. Chaque parent fait de son mieux

Pour apprendre et évoluer à la maison, nos enfants ont besoin d'un accompagnement et d'un soutien plutôt que d'une surveillance.



Veillons à :

- ▶ porter un **intérêt** important à leurs activités et devoirs
- ▶ les aider à **organiser leur temps** : durée pour les devoirs, intégration de pauses (sortir-bouger-jouer), arrêt du travail scolaire à une heure raisonnable
- ▶ rester attentifs à leurs **limites** et adressons-nous à leurs **enseignants** s'ils rencontrent des difficultés majeures
- ▶ les inciter à garder un **contact social** avec leurs camarades...
- ▶ les encourager à **exprimer** leurs ressentis et leurs besoins
- ▶ entretenir des **rituels** (horaire pour chaque activité, temps de lecture...)
- ▶ préserver une **alimentation saine**, un **sommeil adapté**, des **moments de loisirs**
- ▶ conserver un temps d'**échange déconnecté** (repas en famille et expression des difficultés éventuelles)

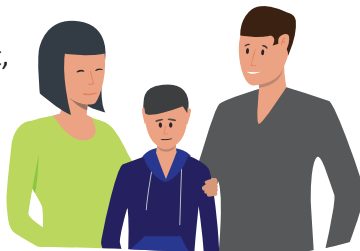


Et à part ça, ça va ?

Restons vigilants à la santé mentale de nos enfants. Surtout si nous notons des changements au niveau physique et comportemental.

Voici quelques signes auxquels nous devrions rester attentifs :

- repli sur soi, isolement soudain
- perte d'intérêt pour ce qui le/la stimulait avant, fatigue inhabituelle
- fatigue scolaire, évitement de situations comme des tests
- irritabilité, colères, pleurs



En tant que parents ou tuteurs, pensons également à notre propre bien-être :

- soyons attentifs à nos limites
- aménageons un temps rien que pour nous ou en couple
- restons en contact avec nos proches



Notons que si les parents se sentent bien et restent confiants, cela aura un impact positif sur le bien-être de leurs enfants.

Pour le bien de tous, prévoyons aussi des activités en plein air et en famille.



Des solutions existent :

- ▶ en cas de télétravail, veillons à séparer et à expliquer le temps consacré au travail et celui consacré à la famille
- ▶ affichons un emploi du temps pour l'enfant et/ou familial
- ▶ recherchons le dialogue, partageons le vécu, les craintes mais aussi les réussites
- ▶ n'hésitons pas à contacter l'enseignant en cas de besoin d'une aide scolaire ou autre
- ▶ en cas de signes de mal-être, adressons-nous à des services spécialisés

Contacts utiles :

Helpline 8002-9393 - regroupe les services de l'Office national de l'enfance (ONE) et du Centre psychosocial et d'accompagnement scolaires (CePAS). Elle offre une aide et une écoute psychologique aux enfants, adolescents, parents et familles en situation de stress, de conflits ou de surmenage. Accessible tous les jours ouvrables de 8h à 18h.

Kanner-Jugend Telefon 116 111 - propose une écoute et une aide anonyme et confidentielle. Disponible y compris le soir et le week-end et via chat – www.kjt.lu. Les parents sont également écoutés et conseillés via le **Elterentelefon 26 64 05 55**.

Ligne d'assistance 8002 9090 - pour vos questions en **rapport avec l'école**. Cette ligne fournit des informations générales sur les mesures prises dans le domaine de l'éducation. Elle est accessible en semaine de 9h à 12h et de 13h à 16h.
Vous pouvez également soumettre vos questions via le formulaire disponible sur : <https://schouldoheem.lu>

