

Information de psychologie scolaire à l'intention  
des parents

04.05.2020

Chers parents,

La situation sanitaire actuelle avec le Covid 19, nous concerne tous: les élèves ne peuvent plus aller à l'école et pour beaucoup de parents le travail journalier habituel est interrompu. Cela représente pour les familles un grand défi parce que le déroulement quotidien habituel et les structures ne sont plus là.

Nous ne savons pas encore combien de temps cette situation exceptionnelle durera encore. C'est pourquoi et en prenant en compte toute la dimension psychologique, nous avons réuni pour vous quelques pistes de réflexion et conseils.

**Chaque enfant et adolescent réagit différemment aux rudes épreuves et aux situations non-sécurisantes de ces jours.** La plupart des enfants et des adolescents s'adapte à la nouvelle situation et supporte bien les contraintes. Certains peuvent avoir peur, se sentir insécurisés ou être nerveux et irritables. Avec cela des symptômes physiques comme la fatigue, les maux de tête et le mal au ventre ou la perte d'appétit peuvent se manifester ainsi que des problèmes pour s'endormir ou des troubles de sommeil. D'autres adolescents réagissent avec un manque de compréhension et un refus de la nouvelle situation exceptionnelle et restrictive si bien qu'ils ont du mal à s'y adapter.

**Vous pouvez agir et faire beaucoup de choses pour vous et votre enfant.**

Montrez de l'assurance, du calme et de la responsabilité dans vos mots et vos actions:

- **Donnez à votre enfant une structure journalière ferme avec des activités équilibrées** (du temps pour apprendre, pour les médias et pour jouer), des repas pris ensemble et des heures de sommeil régulières. Même les adolescents doivent profiter d'un cadre ferme. Planifiez la journée ou la semaine ensemble (par exemple à l'aide d'un emploi du temps avec une vue d'ensemble ou un calendrier). Même vous, en tant que parent, un déroulement journalier sur lequel vous vous êtes mis d'accord, vous donnera un rythme dans le contexte actuel et plus qu'exceptionnel et vous épargnera plus d'une discussion.

**Votre enfant a normalement déjà reçu des devoirs de ses instituteurs ou professeurs et il les recevra de façon continue.** Essayez d'appliquer ces propositions d'étude dans votre rythme journalier. Pour les enfants et les adolescents, une partie de la réalité journalière subsistera. Cela donnera de la stabilité et un cadre. Si votre enfant semble surmené ou s'il n'arrive pas aller au bout de la tâche, restez calme pour l'accompagner. Si votre enfant montre des signes de surmenage, s'il n'arrive pas à finir ses devoirs, restez patients et contactez, le cas échéant, l'enseignant concerné. Pensez que pour votre enfant, c'est une nouvelle situation pour apprendre et à présent, cela demande un peu de temps pour pouvoir peu à peu mieux apprendre et travailler de plus en plus en autonomie. Même les instituteurs et professeurs doivent s'adapter et intégrer au quotidien les nouvelles expériences dues aux nouvelles formes d'enseignement.

- **D'un autre côté, votre enfant peut apprendre de vous comment gérer de façon raisonnable une situation difficile.** Racontez à votre enfant ce qui vous a aidé à dépasser des situations stressantes. Vous pouvez en tant que famille rassembler tout ce qui fait du bien à chaque membre de la famille, ce qui le distrait et l'empêche de s'ennuyer (par exemple lire, jouer avec l'animal domestique, écouter de la musique, téléphoner, bouger), l'écrire sur une grande feuille de papier afin d'avoir un choix varié d'activités possibles. Et vous en tant que parent vous obtenez à nouveau pour vous confronter avec vos forces et vos goûts.
- **Expliquez clairement aux enfants et aux adolescents que le fait de suivre ces mesures conseillées représente un acte civique et est donc une vraie contribution à la vie de la société aujourd'hui.** Avec cette prise de conscience, cela vous sera plus facile à vous même et aux enfants et adolescents de respecter les règles. Limitez aussi fortement les rencontres personnelles en général et aussi entre enfants et adolescents et rendez possible pour cette raison, et en connaissance de cause, des contacts avant tout avec les amis et les camarades de classe par exemple avec l'aide des réseaux sociaux: chats, vidéo, téléphone...Faites attention à respecter les règles d'hygiène. Soyez aussi un exemple! Expliquez l'importance de toutes ces mesures, si possible de façon appropriée à l'âge.

**Informez-vous sur les actualités uniquement sur les sites qui sont sérieux et dignes de confiance,** par exemple la page de l'Institut Robert Koch ([www.rki.de](http://www.rki.de) ou <https://www.hessen.de/>). Répondez aux questions de vos enfants honnêtement et correspondant à leur âge car les enfants ont le droit de savoir ce qui se passe autour d'eux. Mais ne parlez pas de tout ce qui pourrait se passer pour ne pas le désorienter ou inquiéter. Protégez votre enfant d'images inutiles et inquiétantes de la télévision et d'internet.

Si la situation actuelle chez vous à la maison mène à de rudes épreuves et si vous souhaitez avoir un conseil d'un professionnel, nous avons mis en place une centrale téléphonique pour vous écouter, renseigner et conseiller dans notre administration scolaire publique du lundi au vendredi de 9 heures à 12 heures.

**Conseil téléphonique du service de psychologie scolaire**  
Pour parents et écoliers des arrondissements  
Schwalm-Eder-Kreis et Waldeck-Frankenberg  
**Tel.: 05622 790456**

Dans le contexte actuel, je vous souhaite beaucoup de force, de la persévérance, de la diplomatie.

Mais avant tout, restez, vous et vos enfants en bonne santé.

Cordialement

Stephan Uhde  
Directeur