

# CONSEILS AUX FAMILLES POUR ORGANISER LES JOURNÉES ET LE TRAVAIL A LA MAISON

Voici quelques conseils pour vous aider à vous organiser et permettre aux enfants de travailler dans de bonnes conditions:



## Pour organiser la journée :

- 1. Etablir un planning des activités de la journée** (moments de devoirs /pauses /repas /activités). Dire clairement à quelle heure les enfants travaillent / à quelle heure les parents qui télétravaillent ont besoin de calme.  
Après ces premiers jours de tâtonnement, choisir la forme qui fonctionne le mieux pour vous et vos enfants : tout le monde fait le travail scolaire en même temps ou au contraire, chacun à son tour.
- 2. Définir ou redéfinir le rôle de chacun à la maison** (qui fait les courses/ quand / qui travaille avec les enfants à quelle heure/ à quelle heure travaille chaque enfant...). Tout le monde peut participer à l'organisation de la maison : vaisselle, ménage, rangement, débarrassage de la table...
- 3. Prévoir une réserve d'activités** que l'on peut faire quand le travail de l'école est terminé (cuisine, lecture, écoute d'histoires/d'émissions radio, activités musicales, visionnage d'émissions culturelles ou sportives).

## Pour organiser le travail des enfants :

- 1. Prévoir un endroit où l'enfant sera bien installé pour faire les devoirs écrits.** Mais pour apprendre les leçons, ou les poésies, il pourra **changer de lieu ou de position** : allongé sur le ventre/assis sur le canapé ou même marcher et mimer les leçons ou poésies avec des gestes.
- 2. Organiser l'ordre des activités** : commencer par les activités qui demandent beaucoup de concentration et garder les activités plus faciles pour les moments où la concentration devient plus difficile ou pour la fin de journée.
- 3. Penser à faire des pauses.**
- 4. Valoriser le travail de l'enfant**
- 5. Evaluer la difficulté du travail** : aider l'enfant à comprendre le travail si besoin, et l'encourager à faire son travail seul. Les plus grands peuvent commencer à s'organiser seuls (sortir le bon fichier, choisir l'ordre des activités...).
- 6. Ne pas oublier les encouragements et les félicitations !**
- 7. Se coucher tôt.** Un bon temps de sommeil (de 9 à 11h) permet une meilleure concentration !
- 8. Ecrans : évitez la surdose !** Favoriser les émissions de radio, les histoires en podcast (sans images), la lecture de livres et les moments calmes avant de dormir. **Trop d'écrans le soir empêchent de bien dormir.**
- 9. Aider les enfants à s'apaiser.** Les enfants peuvent se sentir stressés en cette période, vous pouvez prévoir un moment dans la journée pour parler avec eux de ce qui les inquiète. Pour éviter le stress : ne pas les laisser écouter les chaînes d'information sans explication, leur apprendre les gestes barrière (se laver les mains) pour les responsabiliser. Les enfants en âge d'écrire pourront dessiner ou écrire leurs pensées dans un petit carnet, où ils racontent leur journée, leurs impressions...

**BRAVO A TOUS POUR VOTRE INVESTISSEMENT !**