

## Conseils pour occuper les enfants à la maison

L'équipe du CAMSP APF France handicap de l'Isère a réfléchi à quelques conseils pour gérer cette période particulière de confinement.

### Comment expliquer la situation ?

Tout d'abord, il est important d'expliquer le plus simplement possible la situation aux enfants : essayez d'expliquer que la situation est exceptionnelle et qu'ils vont rester longtemps à la maison. Ça a été fait à l'école, mais n'hésitez pas à leur réexpliquer. L'école, le CAMSP sont fermés, mais nous pensons à vous ! Rassurez-les le plus possible.

### Comment gérer le quotidien ?

**COMME VOUS POUVEZ ! 😊**

De façon générale, *prenez votre temps* : associer le plus possible les enfants aux activités de la vie quotidienne : repas, ménage, ranger sa chambre, toilette, habillage ...

**Dans la mesure des possibilités de chacun !**

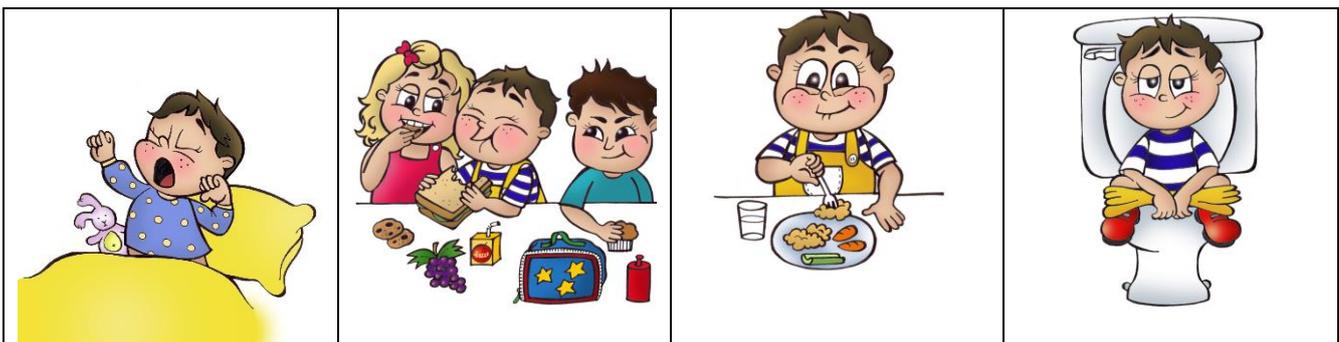
### Comment organiser le quotidien ?

Essayez de prendre un temps « individuel » avec chacun de vos enfants : 1 livre à chacun par exemple

Nous vous encourageons à maintenir des repères pendant la journée, cela permet de rassurer tout le monde et de garder un rythme de vie quotidienne. Il nous semble important par exemple de maintenir les temps de repas et de coucher à heures fixes et habituelles.

Nous vous proposons des idées d'activités à proposer à vos enfants en fonction de leurs capacités, de leurs intérêts et de vos disponibilités.

Vous pouvez aussi proposer aux enfants un petit planning pour illustrer les temps forts de leur journée (photos, images, dessiner des pictogrammes sur une ardoise ou un carton, ...)





## Exemples d'activités



### Pour le Matin :

Après les temps forts du quotidien : réveil, toilettes, habillage, petit déjeuner... :

**Vous avez le temps, faites participer les enfants.**

- Jeux libres : jeux de construction, petite voiture, poupées, dinette...
- Activités sur table, un peu comme à l'école. (L'enseignant vous a peut-être donné des idées, des fiches...). Sinon : dessins, gommettes, encastrements, puzzles, coloriage, pâte à modeler, peinture, découpage de vieilles revues, journaux ... Pour les plus jeunes : patouille, transvasement, gribouillage, déchirer de vieilles revues...
- Site internet proposant plein d'idées de créations manuelles très faciles : <https://blog.savoirsplus.fr/category/fiches-creatives/petite-enfance-0-3-ans/>
- Activités motrices : parcours, lancers de balles, cacher des objets et aller les chercher. Courses : qui va le plus vite, faire un parcours moteur : monter sur une chaise, passer dessous, marcher sur une ligne...
- Temps des repas : on découvre les matières, on patouille, on goûte, on pèse, on découpe, on transvase, on nomme les choses...

## Début d'après-midi :

Sieste, yoga, lecture d'albums : si l'enfant a besoin d'un temps calme... Et vous aussi ! Voici des liens intéressants :

- [Enfantdifferent.org](http://Enfantdifferent.org)
- <https://www.franceinter.fr/emissions/une-histoire-et-oli>



## Après-midi :

- Activité manuelle : Jeux de société, domino, jeux d'éveils...
- Sortie si possible : si pas possible activité motrice : course à 4 pattes, 1,2,3 Soleil, petite parcours, la clef de saint Georges, chef d'orchestre, faire une cabane pour lire une histoire...
- Gouter : penser à les fabriquer vous-même : cookies, sablés...
- Jeux de sociétés
- Bain



## Soirée :

- Repas du soir
- Coucher : reparler de la journée avec chacun. Rituels du soir.



## Quelques recommandations, idées et liens utiles

### Si la pression monte :

- Proposer un temps de « défouloir » avec un Timer ou sablier (disponible en téléchargement gratuit)
- Proposer ou créer un espace de refuge : cabane : tendre une couverture sur une chaise...
- Proposer un coussin de la colère pour taper
- Valoriser les comportements positifs et attendus, montrer ce que vous attendez
- Proposer un temps chacun dans son espace : ¼ d'heure
- Proposer un temps de Yoga ou de relaxation
- Passer le relais à l'autre parent si possible
- S'isoler ou isoler l'enfant
- Revoyez vos exigences à la baisse : refaites le point sur ce qui est négociable ou pas
- Reposer les règles : écrivez les si nécessaire : dessinez-les et faites signer les enfants
- Faites des « contrats de comportements » : météo du comportement, de l'humeur ...



## Idées d'activités :

Soyez créatifs avec le matériel que vous avez (vive la récup !) Vous pouvez utiliser un même jeu avec plusieurs règles différentes. Vous pouvez recycler les vieux journaux, catalogues pour du découpage...

**Activités manuelles :** Découpage de vieux journaux, dessiner, colorier, gribouiller, déchirer, découper, faire un modèle et repasser dessus... Jouer avec les lettres, les nombres, trier par grandeur, couleur, formes..., enfiler des perles, faire des colliers..., faire de la pâte à modeler.

Faites des tours de cubes, de Kapla, pensez aux Légos ou autre.

Pour stimuler le **langage** de votre enfant et favoriser l'entrée en communication avec les autres, pensez à :

Jeux de **tour de rôle** (« à toi, à moi ») ; **Jeux symboliques** : « Lancer » un jeu de faire semblant, puis laisser votre imagination parler ! : Jouer au docteur, au garagiste, au restaurant, à la maitresse, à la marchande ! Sortez les poupons et les dinettes et les petites voitures ; **Jeux de souffle** (avec la bouche, et avec le nez ! Sur des boules de coton, des plumes, des bulles, faire de la buée sur un miroir, ...)

**Jeux de société** : Pensez à simplifier les règles. Il y a les jeux du commerce et tous les autres : « 1,2,3 soleil », cache-cache...

### Activités autres :

Pensez au jardinage, même sur le balcon ! Faire pousser des lentilles dans du coton humide, arroser, etc. Prendre soin des animaux domestiques ...

**Activités physiques** : si vous ne pouvez pas sortir : organiser un espace où l'on peut se « défouler » (mettre des matelas par terre, faire une cabane, une bataille de guili).

Créer des parcours moteurs : passer sous une chaise, marcher sur les oreillers, marcher sur 1 ligne... Ecouter de la musique et danser.



## Les postures



**Activités de transvasement** : avec diverses matières (bacs de semoule, de haricots, de pâtes...) ; cueillir des fleurs et ramasser des trésors dans la nature et les coller dans un cahier (si vous avez accès à l'extérieur).

**Ecoutez des histoires, lisez des livres** : faites lire des histoires par les plus grands aux plus petits.

**Attention aux écrans ! réduire au maximum et si toutefois vous regardez, veillez à ce que le programme soit bien adapté à l'âge de l'enfant. Quelques idées ci-dessous :**

**Applications ou sites internet :**

- Pour un timer : « Visual timer minuterly »
- pour avoir les signes de la LSF ou Makaton Apli « signéveil » et « elix »
- Pour des images : « arasaac.org »
- Pour les coloriages de jeux : hugolescargot.com
- Pour les histoires à écouter : « 1 histoire et... Oli » de France inter.
- Pour les activités manuelles : Teteamodeler.com
- Pinterest : gratuit
- Enfantdifferent.org

## ***Conseils spécifiques pour les enfants avec vigilance orthopédique***

### **Règles générales**

- ❖ Varier les **positions** et **installations** : allongé au sol, assis dans un siège adapté ou en dehors, ...
- ❖ Varier les **sollicitations** : sortir quelques jeux/hochets à la fois et changer régulièrement. Proposer des sollicitations différentes : sonores (cd audio, musiques), visuelles (lumières, jeux contrastés noirs et blancs, ...), sensorielles (différentes textures...) ...

**Si votre enfant a de l'appareillage**, rappel des quelques consignes :

- Verticalisateur : 1h/jour ou 2 x 30 min/jour
- Motilo : pas de limitation mais varier avec d'autres déplacements ou positions
- Corset-siège : pendant les repas ou activités manuelles

**Si votre enfant porte des semelles ou attelles de jour et/ou de nuit** : soyez vigilant à ce qu'il/elle les porte bien pendant cette période où les séances sont annulées. Pour les attelles de jour, si vous restez à la maison, proposer de les porter un petit temps dans la journée surtout si elles facilitent la marche. Pour les attelles de nuit, mêmes consignes que d'habitude. A porter au maximum si votre enfant les supporte.

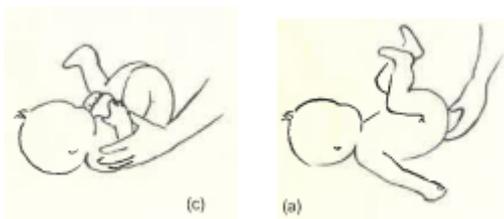
## Quelques idées

**Massages et mobilisations douces** : sans être professionnel du mouvement, tout le monde peut masser son enfant ! Vous pouvez en profiter pour prendre un petit temps calme pour masser et mobiliser les jambes/bras de votre enfant en ciblant les muscles qui sont plus raides et les étirer tout doucement.

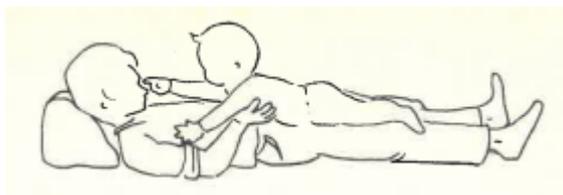


**Stimulations motrices** : en fonction du niveau de votre enfant, les stimulations seront différentes mais voici quelques propositions. A vous de voir ce qui correspond le mieux aux besoins de votre enfant.

- Jouer à explorer les pieds



- Rouler du dos au ventre, jouer un peu sur le ventre (mettre les coudes à l'aplomb des épaules)



- Jouer en « petit lapin », votre cuisse en soutien sous son tronc
- Jouer à genoux face à la table basse/au canapé, mettre les jeux en hauteur pour stimuler votre enfant à se redresser à genoux



- Assis : au sol, sur le ballon, sur vos genoux...



- Jeux de déséquilibre en assis : sur un gros matelas ou sur vos genoux (droite-gauche et avant-arrière), à califourchon sur une de vos cuisse...
- Grimper : poser un matelas au sol pour stimuler le passage de la jambe pour grimper dessus et redescendre tout doucement, même chose avec le canapé et travailler la descente en arrière...
- Debout : en appui sur un meuble, le canapé proposer des déplacements latéraux...

**Nous ne recevons pas de public mais nous restons à votre disposition pour toutes questions.**

**N'hésitez pas à nous envoyer des vidéos de vos enfants en action ! N'hésitez pas à faire un cahier avec des photos pour favoriser le partage et la discussion quand on se retrouvera.**

**Toutes ces idées sont là pour vous aider dans cette période particulière où chacun fera de son mieux.**

**L'équipe du CAMSP APF France handicap de l'Isère**