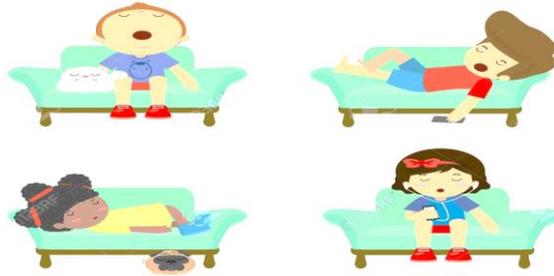


# La maternelle

## Assurer la continuité pédagogique mais aussi profiter d'un bon week-end !

### Conseils aux parents



### Prenez soin de vous !

*L'école à la maison, les espaces de vie restreints, le stress... le confinement avec les enfants peut être rude pour vos nerfs. Il nous semble essentiel de vous rappeler chers parents de prendre soin de vous. Le télétravail, enseigner à ses enfants, être parents en même temps, n'est pas simple. Les enseignants vivent pour beaucoup la même situation que vous, alors nous vous comprenons. Voici donc quelques idées pour vous accompagner dans ces temps si particuliers.*



### Une idée pour prendre soin de tous les membres de la famille

#### COMMENT « CHAT » VA AUJOURD'HUI ?

Cette question est à poser par l'enfant ou un membre de sa famille. Chaque participant y répond à l'aide de la planche de têtes de chat proposée ci-contre. Chacun peut montrer, imiter une des têtes et/ou dire « Je suis... » ou « Je me sens... ». Enfin chacun est libre de dire pourquoi il ressent cette émotion.

Pour les premières fois, n'hésitez pas à parler et expliciter à votre enfant 3 à 4 nouveaux dessins de têtes de chat. Vous pouvez lui proposer de les mimer et/ou les dessiner.

Cette activité aidera votre enfant à identifier ses émotions ainsi que les vôtres et celle de son entourage. Elle permettra également d'enrichir son vocabulaire.



Pour envoyer des photos de ce que les doudous auront fait ce week-end en confinement, c'est par ici :

[alexandre.bothua@ac-versailles.fr](mailto:alexandre.bothua@ac-versailles.fr)

OU

[sophie.andreu@ac-versailles.fr](mailto:sophie.andreu@ac-versailles.fr)





### Quelques idées pour lâcher prise et passer en mode week-end

- Bien couper avec la semaine, pas d'école, pas de travail scolaire
- Ralentir le rythme
- Se reposer
- Faire un temps d'activité physique en famille
- Préparer un bon petit déjeuner en famille et en profiter ensemble
- Rire

#### Imposer du temps où chacun s'occupe seul

- Dédier un temps pendant lequel chacun joue, lit, s'occupe (utiliser un minuteur, donner un temps)

#### Egayer ces journées de huis-clos

- Suggérer aux enfants de se déguiser, se maquiller
- Chanter, danser
- Préparer un spectacle pour les parents

#### Se cultiver

- Laisser les enfants prendre un livre qui leur plaît, les laisser se plonger dedans aussi longtemps que possible
- Écouter des histoires seul

**Au lit, petit monstre** de Mario Ramos

<https://www.youtube.com/watch?v=M50JxbQj0Q>

**Y'a plus de place** de Malika Doray

<https://www.youtube.com/watch?v=mk99wRQFuAs>

**Le loup est revenu** de Geoffroy de Pennart

[https://www.youtube.com/watch?v=o0k\\_TYTQQrU](https://www.youtube.com/watch?v=o0k_TYTQQrU)

- Écouter des podcasts d'histoires comme Une histoire et...Oli sur France Inter  
<https://www.franceinter.fr/emissions/une-histoire-et-oli>
- Écouter des podcasts pour découvrir : Mômes trotteurs sur France Info  
<https://www.francetvinfo.fr/replay-radio/momes-trotteurs/>
- Regarder un film adapté et de qualité  
⇒ **4 films d'animation sur la famille**  
<https://www.films-pour-enfants.com/films-enfants-relation-parentale.html>

#### Donner du temps pour développer son imagination

- Rêver
- S'ennuyer
- Créer : dessiner, peindre, découper/coller...
- Jouer seul tout simplement



### Quelques idées d'activités pour prendre du temps en famille

- Redécouvrir les jeux de société ensemble
- Proposer un temps d'activité physique en famille
- Cuisiner ensemble, préparer un repas spécial
- Faire le ménage en famille (l'occasion d'instaurer une nouvelle répartition des tâches !)
- Chanter, danser
- Faire des plantations : lentilles, haricots... et les regarder pousser

Parents, parlez à des amis, de la famille ou écrivez vos émotions. En prenant soin de vous, c'est de votre famille que vous prenez soin.

Pas de panique, si ce n'est pas parfait, si vous n'avez pas réussi à faire tout ce qui était prévu.

La situation est inédite, vous n'êtes pas seuls à tâtonner. Nous faisons tous chacun de notre mieux.

N'est-ce pas le principal ?

Nous vous souhaitons un bon week-end de confinement!

Nous souhaitons bon courage et remercions chaleureusement ceux qui ce week-end seront mobilisés dans la gestion de la crise.