eSantéMentale.ca

Retour à l'école sous COVID : Conseils pour les parents et les personnes s'occupant des enfants

Image credit: ©JenkoAtaman | AdobeStock

Sommaire : La fin de l'été et le retour à l'école peuvent être difficiles dans le meilleur des cas. Maintenant que nous retournons à l'école dans le cadre du COVID, cela peut être encore plus difficile. La bonne nouvelle, c'est que vous pouvez faire beaucoup de choses pour aider vos enfants et vos jeunes à retourner à l'école.

Introduction

La pandémie de COVID a été particulièrement difficile pour les élèves et les familles, car la plupart des élèves ont quitté l'école depuis le début du confinement au printemps 2020, mais les conseils scolaires de tout le pays prévoient maintenant un retour à l'école pour l'automne 2020.
D'une part, la plupart des familles (et de nombreux étudiants) se réjouissent probablement du retour à l'école. D'autre part, le retour à l'école dans le cadre du COVID suscite de nombreuses inquiétudes. Pour certains élèves, la nouvelle norme d'apprentissage à la maison a en fait été moins stressante que la fréquentation de l'école.

Décider si votre enfant doit retourner à l'école

De nombreuses commissions scolaires offrent aux parents le choix entre 1) le retour physique des élèves à l'école (de temps partiel à temps plein), 2) le maintien de l'enfant à la maison et la poursuite de la scolarité virtuelle, ou 3) une combinaison de retour physique et de scolarité virtuelle.
Vous n'êtes pas sûr du choix à faire ? Le CDC dispose d'un outil de prise de décision pour la rentrée scolaire qui vous aidera à évaluer les risques et les avantages de chaque option.
Parmi les raisons de fréquenter l'école, on peut citer

- Votre enfant apprend mieux quand il est physiquement à l'école ;
- Votre enfant bénéficie de la présence de ses pairs et d'autres activités scolaires comme l'activité physique ;
- La garde d'enfants pour que les parents puissent travailler ; l'accès à des programmes de repas et à d'autres services.

Raisons d'éviter le retour physique à l'école :

- Votre enfant (ou une personne vivant à la maison comme un parent, un frère ou une sœur) a une maladie sous-jacente (ou son âge) qui augmente le risque de maladie grave due à la COVID.
- Le niveau de propagation communautaire est élevé dans votre région (ce qui augmente le risque de COVID).
- Votre enfant présente des problèmes tels que les troubles du spectre autistique (TSA), les différences d'apprentissage, le TDAH, les problèmes de harcèlement, les différences entre les sexes ou d'autres problèmes qui rendent le retour à l'école particulièrement difficile.

Raisons d'envisager la scolarisation virtuelle à partir de la maison :

- Il existe une personne qui peut surveiller votre enfant à la maison ;
- Votre enfant a accès à une technologie fiable (comme Internet) pour son apprentissage virtuel ;
- L'option d'apprentissage virtuel de votre enfant donne la possibilité d'interagir en temps réel avec les enseignants (par exemple, avoir un enseignement en direct).
- La maturité et le style d'apprentissage de votre enfant sont suffisants pour l'apprentissage virtuel.

Retour à l'école : Ce que les familles peuvent faire

Voici quelques conseils qui peuvent aider à faciliter le retour à l'école dans le cadre du COVID.

Pendant l'été précédant l'école

Continuez à encourager les liens sociaux de votre enfant avec ses pairs, ce qui l'aidera à se sentir plus proche de ses camarades au moment de la rentrée scolaire.

- Dans l'idéal, cela implique des contacts face à face avec l'extérieur, conformément à la distance physique du COVID. L'idéal serait ensuite d'avoir des connexions virtuelles où l'on peut voir le visage de l'autre personne en temps réel, comme le chat vidéo (par exemple Facetime, Skype).
- Le moins préféré est le courrier électronique, les SMS ou l'Instagram, car vous ne pouvez pas voir le visage de l'autre personne pour les messages non verbaux.
- Une lettre ou une carte écrite à l'ancienne est une autre façon de se connecter.

Poursuivre les activités liées à l'éducation et à l'apprentissage

- Poursuivre des activités éducatives comme aller à la bibliothèque, lire, utiliser des applications ou des sites web éducatifs. Il est difficile pour les enfants de lire ou d'utiliser une application éducative lorsqu'ils sont distraits par le temps passé devant l'écran ; les parents peuvent avoir besoin d'utiliser les paramètres de contrôle parental et de limite active pour que cela se produise.

Quelques semaines avant la rentrée scolaire, retrouver progressivement la structure et la routine de l'année scolaire

- Parlez du fait que l'été touche à sa fin et que l'école va redémarrer.

Mentionnez les négatifs.	Parent : "D'une part, le verrouillage des COVID n'a pas été facile".
Mentionnez les points positifs.	"D'un autre côté, je suis très reconnaissant que nous ayons eu la chance de passer beaucoup plus de temps ensemble."
Renseignez-vous sur les routines à poursuivre.	"Quelles nouvelles routines COVID les gens souhaiteraient-ils continuer pendant l'année scolaire ? par exemple, des promenades familiales régulières après le dîner ; une soirée de danse familiale, etc.

- Faites savoir à vos enfants qu'il y aura un retour à l'école.

Explorez toutes les préoccupations, qu'elles soient d'ordre émotionnel, pratique ou autre.	Parent : "L'école va reprendre dans quelques semaines... Qu'est-ce que tu en penses ?
Invitez à l'autoréflexion.	Parent : "Pour vous, quels étaient les avantages d'être à la maison plutôt que d'aller à l'école ? Quels étaient les aspects que tu n'aimais pas ?

- Votre enfant se sent-il inquiet, anxieux ou stressé ?

Reportez ce que vous entendez de votre enfant.	Parent : "Tu te sens un peu inquiet..."

Explorez plus en détail. Essayez d'écouter sans vous interrompre.	Parent : "Dites-m'en plus..."
Remerciez votre enfant d'avoir pris le courage et la peine de communiquer avec vous.	Parent : "Merci de me le faire savoir". "Je suis content que tu me le fasses savoir."
Explorer la principale préoccupation ou inquiétude de votre enfant.	Parent : "Qu'est-ce qui vous trouble le plus avec ___ ?
Validez et acceptez les sentiments de votre enfant par rapport à la situation.	Parent : "Je vois pourquoi vous pourriez vous sentir (insérez ici les sentiments de votre enfant, par exemple, stressé, contrarié, etc.) à ce sujet".
Offrez votre soutien.	Parent : "Je suis là pour toi. Laisse-moi te faire un câlin..."
Surtout avec les enfants plus âgés et les adolescents, demandez ce qu'ils veulent. Offrez un "soutien" et non des "solutions".	Parent : "Comment puis-je te soutenir ? Tu veux que je t'écoute ? Ou voulez-vous que je vous conseille ?

- Parlez de routine.
    - Pendant un été normal, la plupart des familles ont moins d'attentes et cela a été amplifié pendant COVID - ainsi, de nombreux enfants (et adultes) utilisent plus de temps d'écran, se couchent tard et font la grasse matinée.
    - "Parlons de ce que sera la routine à la rentrée scolaire... Pour faciliter le changement, nous allons progressivement revenir aux choses, plutôt que tout d'un coup".
- Voici quelques exemples de routines sur lesquelles se concentrer :
    - Heures de coucher et de réveil : Fixez une heure de coucher (et/ou de réveil) et rapprochez-la de ce qu'elle devrait être pour l'année scolaire.
    - Réduire le temps d'écran excessif pour les loisirs : Parmi les moyens à haut rendement de réduire le temps d'écran, on peut citer
        - Fixer un couvre-feu pour les écrans, c'est-à-dire fixer un "temps d'arrêt" après lequel il n'y a plus d'écran, par exemple de 20 à 21 heures pour les enfants d'âge scolaire dans l'idéal, ou de 20h30 à 21h30 pour les enfants du secondaire (oui, de nombreux adolescents laissés à eux-mêmes utilisent des appareils jusqu'à minuit ou plus tard, mais malheureusement, cela perturbe beaucoup leur sommeil.
        - Une façon de fixer des limites de temps à l'écran est d'utiliser les "paramètres de contrôle parental" disponibles sur la plupart des appareils. De cette façon, vous pouvez régler l'appareil pour qu'il s'éteigne automatiquement à une certaine heure, ou des heures sur certaines applications, etc. Dans les cas où vous avez un enfant ou un adolescent qui s'oppose à vous, il est beaucoup plus facile de fixer des limites que de devoir arracher l'appareil physiquement.
- Aidez-les à s'habituer à certaines des nouvelles routines COVID, telles que
    - Porter un masque à l'école. Certains enfants pourront le faire plus facilement, d'autres plus difficilement.
        - Envisager les stratégies suivantes
- Des stratégies d'exposition et de désensibilisation progressives
    - Vous achetez un masque ? Envisagez de donner à votre enfant un des nouveaux modèles adaptés aux enfants, ou bien décorez un masque déjà fabriqué.
    - Vous fabriquez un masque ? Laissez votre enfant choisir le matériau.
- Créer une hiérarchie des expositions
    - Du moins effrayant au plus effrayant, il pourrait être
        - Voir les autres porter un masque.
        - Voir un masque.
        - Toucher un masque.
        - Mettre un masque pendant de courtes périodes.
        - Mettre un masque pendant de longues périodes.

- Enseigner des stratégies de distraction et d'apaisement
  - Les stratégies de distraction consistent à distraire l'enfant avec de la musique, des vidéos, des jeux vidéo pour l'aider à passer le temps tout en portant un masque.
  - Les stratégies d'apaisement comprennent la respiration profonde, les sorties à l'extérieur, les promenades, etc.
    - Envisagez de motiver les enfants à s'habituer à porter un masque en l'associant à quelque chose qui leur plaît. Par exemple, permettez aux enfants de jouer aux jeux vidéo (dans vos limites) tout en portant leur masque.

Malgré vos efforts, le port du masque est-il toujours un problème ? Envisagez de consulter votre fournisseur de soins de santé pour voir s'il n'y aurait pas d'autres possibilités.

- Les restrictions COVID (telles que l'interdiction pour les parents d'entrer dans l'école) peuvent conduire votre enfant à se sentir plus isolé.
  - En voici quelques exemples : Offrir à votre enfant un objet sentimental qui lui rappelle votre personne, par exemple une photographie, un bijou spécial, etc. Ou peut-être une petite voiture jouet préférée ou une peluche...

- Afficher un calendrier
  - Envisagez d'afficher un calendrier familial avec la date de début de l'école marquée, afin d'aider votre ou vos enfants à voir combien de jours il reste avant la rentrée scolaire.

- Veillez à ce que toute garde d'enfants supplémentaire, comme les programmes avant ou après l'école, soit mise en place. Si ce n'est pas le cas, de nombreux lycéens pourraient être intéressés par des heures de garde d'enfants et/ou de baby-sitting.

- Examinez vos options de travail. Avez-vous un employeur ? Passez en revue les politiques de votre entreprise en matière de congés afin de disposer d'options supplémentaires. Avec COVID, les parents peuvent recevoir ce redoutable appel téléphonique leur indiquant qu'ils doivent aller chercher leur enfant, faire passer un test COVID à tous les membres de la famille et rester à la maison jusqu'à ce que les résultats soient négatifs. Informez votre employeur de votre situation, car vous aurez peut-être besoin de plus de souplesse pendant la période d'incertitude du retour à l'école.

Une semaine ou deux avant la rentrée scolaire

- Visitez la (nouvelle) école à l'avance. Pratiquez le trajet jusqu'à l'école. Faites le tour de l'extérieur de l'école et visitez la cour de récréation. Voyez s'il est possible de faire un tour à l'intérieur de l'école pour parcourir les couloirs, trouver la salle de classe de votre enfant et les toilettes.
- Remplissez une page "à propos de moi" sur votre enfant pour le présenter à son professeur. Incluez des informations sur les conditions de vie de votre enfant, ses activités préférées, ses compétences, ses difficultés et ses mécanismes d'adaptation.

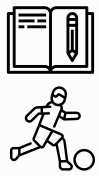
- Rencontrez à l'avance le nouveau professeur de votre enfant. Si possible, essayez de présenter votre enfant à son nouveau professeur, même s'il s'agit d'une brève rencontre. Si possible, prenez une photo de votre enfant avec le professeur, placez-la sur votre réfrigérateur à la hauteur des yeux de votre enfant pour qu'il devienne un visage familier.

- Organisez une fête de "fin d'été", pour marquer la fin de l'été et accueillir la nouvelle rentrée scolaire. Il peut y avoir un repas spécial, ou des sucreries spéciales comme un gâteau ou une glace. Exprimez votre gratitude envers l'été en disant "merci pour ____". Ensuite, dites au revoir à l'été suivant... Et accueillez l'année scolaire. "Et maintenant, nous allons nous réjouir de l'année scolaire. Apprendre de nouvelles choses, revoir de vieux amis et se faire de nouveaux amis..."

- Notez le nouveau calendrier de l'année scolaire COVID, par exemple
  - Envisager de profiter de la rentrée scolaire pour "remettre à zéro" des attentes qui sont peut-être devenues un peu plus laxistes depuis COVID
  - Par exemple
    - Auparavant, votre technologie se limitait-elle aux jours de week-end tels que le ven/samedi ?

    - Aviez-vous auparavant une technologie limitée à un maximum de 1 à 2 heures/jour de temps d'écran récréatif (par exemple, jeux vidéo, médias sociaux, surf) ?
- Envisagez de profiter de cette occasion pour redéfinir ces attentes
    - "Hé les gars, avec COVID, vous avez eu beaucoup plus de temps d'écran que d'habitude, mais maintenant que l'école redémarre, nous allons reprendre notre ancienne routine...

Exemple d'un horaire de jour de la semaine -- à adapter à votre enfant/jeune.

7h00		Réveil
8h00		Départ pour l'école (par exemple, en bus scolaire, en voiture, à pied)
8h40 - 15h30		École
15h30		Retour à la maison
15h45		Arrivée à la maison Se laver les mains quand on vient de l'extérieur
15h45 - 17h00		L'heure des devoirs, alors Temps libre (non électronique)
17h00-18h00		Dîner de famille
18h00		Temps libre (non électronique) Temps d'écran autorisé le vendredi / samedi
20h30		Temps d'écran terminé La routine du coucher
22h00		Extinction des feux à 22 heures

La veille du premier jour d'école

- Préparez les sacs à dos avec les fournitures.
- Préparez les déjeuners pour le lendemain et mettez-les au réfrigérateur.
- Mettez la table pour le petit déjeuner.
- Allez vous coucher tôt. Vous vous sentirez mieux, plus calme et mieux à même d'aider votre enfant à l'école si vous êtes bien reposé.

Le premier jour (et la semaine) de l'école

- Partir plus tôt que d'habitude. Que vous conduisiez ou que vous déposiez simplement vos enfants à l'arrêt de bus, vous bénéficierez ainsi d'un horaire plus souple.
- Établissez un rituel d'adieu. Lorsque le moment est venu de dire au revoir à votre enfant, donnez-lui une dernière accolade, embrassez-le, dites-lui au revoir et parlez-lui de la prochaine fois que vous le verrez. Ne vous contentez pas de lui dire "Au revoir", mais comblez la séparation en lui disant quand vous le reverrez.
- Votre enfant se sent triste et bouleversé ?
  - Validez la tristesse : "Je peux voir que vous êtes triste et que vous pouvez pleurer. Tu vas me manquer aussi".
  - Offrez du réconfort, par exemple en serrant votre enfant dans vos bras et en lui donnant des kleenex. Pleurer est une bonne chose : cela aide le cerveau à faire face à la perte.
  - Parlez des retrouvailles : "Je vais penser à toi toute la journée. Je te verrai après l'école. J'ai hâte de savoir comment s'est passée ta journée !"
- Envisagez de travailler une journée plus courte le premier jour du retour, afin de pouvoir les récupérer plus tôt le premier jour du retour, jusqu'à ce qu'ils s'habituent à la nouvelle routine.
- Avez-vous déposé votre enfant ? Essayez de prendre un peu de temps juste pour vous, que ce soit pour une promenade, pour aller au café, pour prendre le thé avec un ami ou simplement pour rentrer à la maison pour faire la sieste. Respirez un soupir de soulagement et savourez cette fois-ci.

La première semaine de retour

- Essayez de planifier à l'avance, afin d'avoir suffisamment de temps pour vous concentrer sur votre enfant et le retour à l'école.
- Prévoyez vos courses et vos repas à l'avance. Envisagez de planifier les repas à l'avance pour le premier jour (ou la première semaine d'école), afin d'avoir moins de stress au sujet des repas. Vous pouvez par exemple faire vos courses à l'avance ou simplement prendre plus de repas à emporter cette semaine-là.

A la fin de la journée scolaire

• Vérifiez avec vos enfants comment s'est déroulée la journée. Si votre enfant n'est pas prêt à parler, demandez-lui plus tard quand il sera prêt.	Parent : "Comment s'est passée ta journée ? "Comment s'est passée ta journée, avec ton masque et ton éloignement des gens et tout ça ?" "Qu'est-ce qui était difficile ?" "Qu'est-ce qui était facile ?"
• Cela a-t-il été difficile pour eux ?	Si oui, offrez votre soutien. • Parent : "Je suis vraiment désolé que ce soit ___ (insérez les mots de votre enfant ici). Qu'est-ce qui était difficile ?" • Parent : Validez "Je vois que vous vous êtes senti ___ (insérez les mots de votre enfant)". • Exprimez votre gratitude. "Même si cela n'a pas été facile, je suis heureux que vous ayez quand même essayé. Merci pour cela." • Offrez votre soutien : "Je suis là pour vous. Comment puis-je vous aider ?

Tips de résilience clés

Continuez à soutenir la résilience de vos enfants grâce à des stratégies clés telles que

- Garder le contact avec eux. Les enfants se portent mieux lorsqu'ils se sentent aimés par leurs soignants, ce qui se produit lorsque vous passez du temps de qualité avec eux et que vous pouvez écouter, valider et comprendre leurs sentiments (par opposition à considérer les adultes comme étant en colère, bouleversés et émotionnellement indisponibles pour eux).
- Modélisation d'une adaptation saine. Les enfants s'en sortent mieux lorsqu'ils apprennent des moyens sains pour faire face à l'adversité, comme suivre les recommandations de santé publique avec des masques et une distanciation physique (par opposition à des stratégies malsaines comme se concentrer sur les aspects négatifs et les reproches).
- Sens positif. Les enfants sont plus performants lorsqu'ils peuvent donner un sens positif à une situation. Les aidants peuvent les aider dans ce sens : "D'une part, cette pandémie n'a pas été facile. D'autre part, nous avons pu passer beaucoup plus de moments agréables ensemble. Et apprendre de nouvelles choses, comme par exemple comment se couper les cheveux !

Votre enfant a-t-il beaucoup de soucis ou de difficultés avec COVID ?

Votre enfant semble-t-il avoir des craintes et une anxiété excessives à propos du COVID ?

• Interrogez-les sur leurs craintes, et essayez de les rassurer ou de résoudre leurs problèmes.	Parent : "Quelle est votre pire crainte ? (par exemple, tomber malade et mourir ?) ou "Dis-moi ce qui a été difficile..."
• Votre enfant est-il jeune et généralement en bonne santé ?	Parent : "Vous avez de la chance d'être jeune, car même si vous l'avez attrapé, il y a des chances que vous vous en remettiez. Tu pourrais même ne pas savoir que tu l'avais."
• Donnez à votre enfant un sentiment de contrôle.	Parent : "La bonne nouvelle est qu'il y a des choses que nous pouvons faire, et que nous n'avons pas à nous inquiéter autant. Nous pouvons 1) porter un masque en public, 2) nous tenir à distance des autres personnes et 3) nous laver les mains en rentrant à la maison.

Mon enfant a encore des difficultés -- Et maintenant ?

Vous pourriez envisager de le faire :

- Faites savoir à l'école que votre enfant a des difficultés et demandez-lui ce qu'elle vous recommande ;
- Parlez-en à votre prestataire de soins primaires, par exemple votre médecin de famille ;
- Contacter un centre psychiatrique pour enfants ;
- Contactez le Programme d'aide aux employés et aux familles (PAEF) de votre lieu de travail.

Pour plus d'informations

Pour plus d'informations sur le rôle parental pendant le COVID, consultez ce document ici...
Lien vers le CHEO : https://www.cheo.on.ca/en/resources-and-support/resources/P6219E.pdf
Lien eMentalHealth.ca : https://www.ementalhealth.ca/index.php?m=article&ID=62307
Pour plus d'informations sur le soutien au bien-être mental de votre enfant pendant le COVID
Guide de compétences parentales en cas de pandémie au CHEO
https://cheo.echoontario.ca/parent-caregiver-sessions/
Pour plus d'informations sur le temps d'écran COVID, consultez ce document ici...
[Lien vers le document sur le temps d'écran COVID] -- EN ATTENTE

Références

Outil de prise de décision à l'école pour les parents, les tuteurs et les gardiens. Créé par les Centers for Disease

Control and Prevention (CDC), cet outil aide les familles à évaluer les risques et les avantages de rester à la maison ou d'aller à l'école. https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/decision-tool.htm

À propos de cet article

Rédigé par les professionnels de la santé du CHEO, dont beaucoup sont eux-mêmes des parents. Aucun conflit d'intérêt ou intérêt concurrent n'est déclaré. Toutes les icônes sont une gracieuseté de www.flaticon.com.

N'hés... pas à nous contacter et à nous faire part de vos commentaires et suggestions pour améliorer cet article.

Licence

Vous êtes libre de copier et de distribuer ce matériel dans son intégralité à condition que 1) ce matériel ne soit pas utilisé d'une manière qui suggère que nous vous approuvons ou que vous l'utilisez, 2) ce matériel ne soit pas utilisé à des fins commerciales (non commerciales), 3) ce matériel ne soit pas modifié de quelque manière que ce soit (pas de travaux dérivés). Voir la licence complète sur http://creativecommons.org/lic... de non-responsabilité Les informations contenues dans cette fiche peuvent ou non s'appliquer à vous. Votre fournisseur de soins de santé est la meilleure source d'information sur votre santé.