PUBLICATION MAI 2020 | PAR DEV´ERGO

PERMETTRE L'INCLUSION DES ENFANTS EN SITUATION DE HANDICAP

EN PÉRIODE DE CRISE SANITAIRE

Les autres livrets sur
https://devergoform.wixsite.com/

LIVRET POUR FACILITER L'ACQUISITION DES GESTES BARRIÈRES

OUTILS & STRATÉGIES POUR LES JEUNES ENFANTS

Document collaboratif, réalisé à l'initiative et sous la supervision de **Marie Lagarde** et **Romain Genet**



GRATUIT ET LIBRE DE DROIT

PUBLICATION MAI 2020 | PAR DEV´ERGO

LIVRET POUR FACILITER L'ACQUISITION DES GESTES BARRIÈRES

OUTILS & STRATÉGIES POUR LES JEUNES ENFANTS

PERMETTRE L'INCLUSION DES ENFANTS EN SITUATION DE HANDICAP

EN PÉRIODE DE CRISE SANITAIRE

Les autres livrets sur
https://devergoform.wixsite.com/

SOMMAIRE



Je me lave les mains P3



Je porte un masque P9



Je garde mes distances P19



Les outils P30

Nous remercions **Valerie Robert, Lou Eury Pereira, Lina Buosi, Laurie Meriau, Andréa Le Frapper, Julie Delbos** pour leurs travaux et leur engagement dans le projet.

DOCUMENT GRATUIT ET LIBRE DE DROIT

PUBLICATION MAI 2020 | PAR DEV´ERGO

JE ME LAVE LES MAINS

Description générale
PAR DEV´ERGO
P4

Affiche « Pourquoi doit-on se laver les mains »
PAR DEV´ERGO
P5

Affiche « Quand se laver les mains »
PAR DEV´ERGO
P6

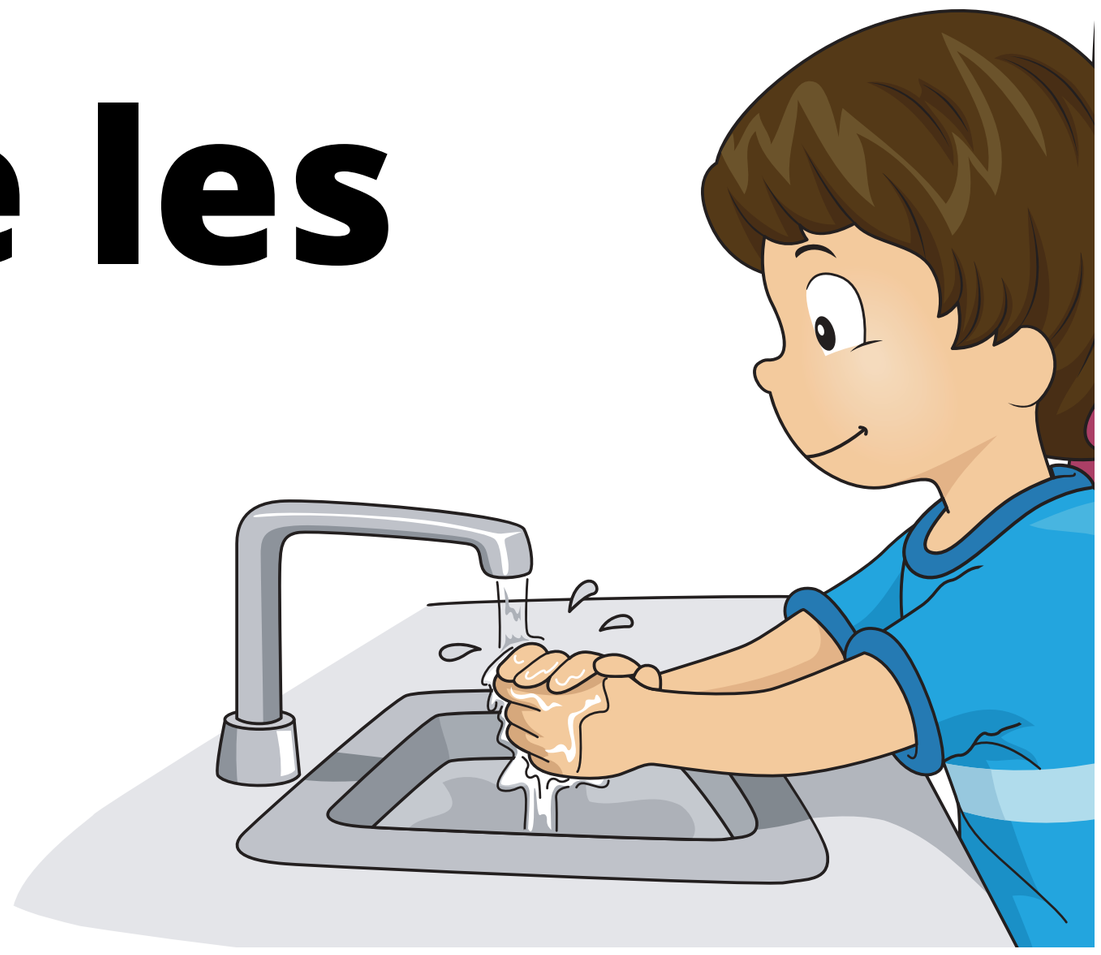
Séquentiel photo du lavage des mains
PAR DES ETUDIANTES DE L'ECOLE D'ERGOTHERAPIE DE POITIERS
P7



DOCUMENT GRATUIT ET LIBRE DE DROIT

Je me lave les mains





Pourquoi doit-on se laver les mains?

Le virus peut se mettre sur tes mains. Lave tes mains pour faire partir le virus.

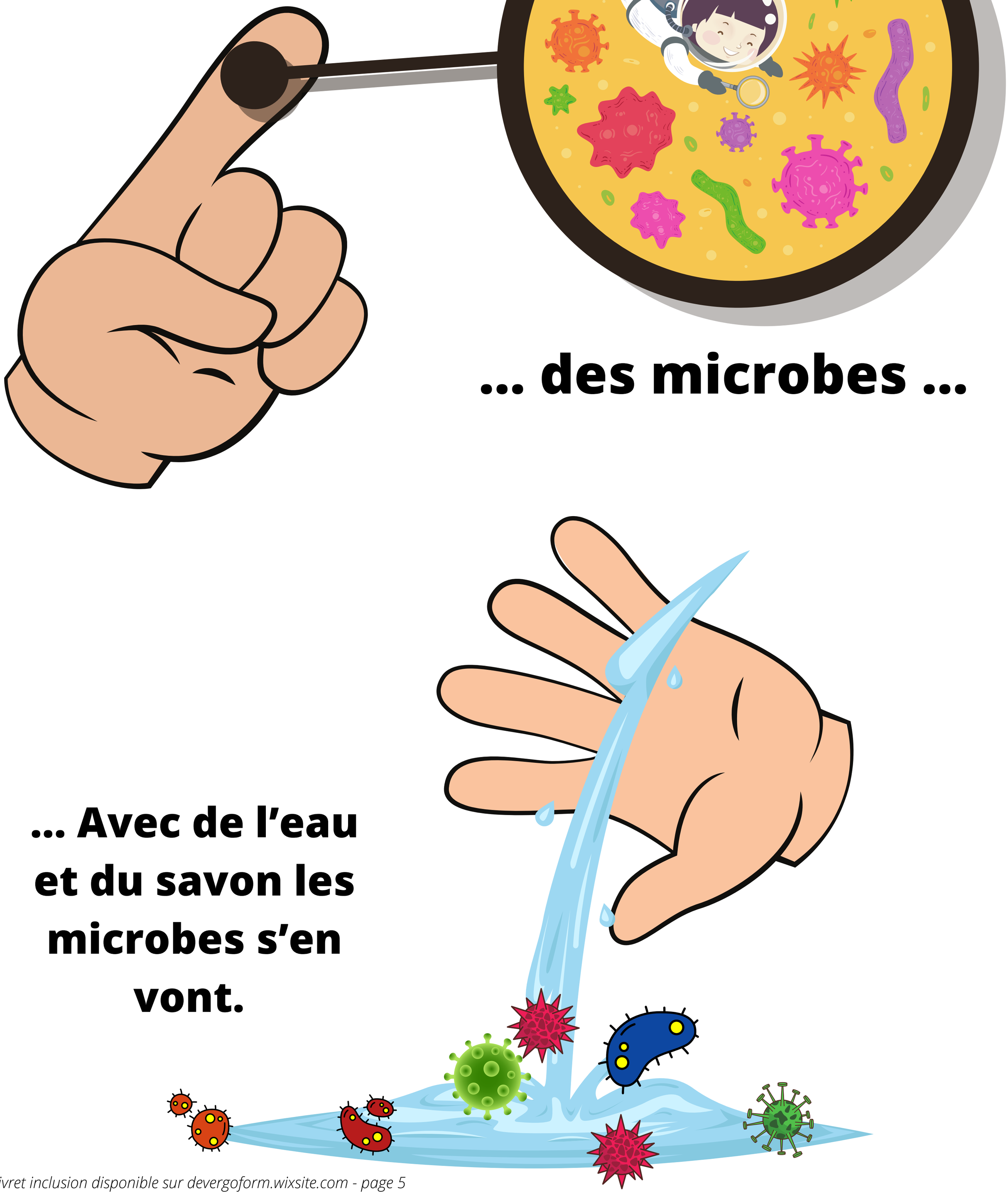
Une histoire

Tes mains sont comme un moyen de transport pour le virus, mais celui ci n’aime pas l’eau et le savon !

Les règles

- Lave tes mains quand tu arrives à l'école
- Lave tes mains après la récréation
- Lave tes mains si tu as touché ton masque
- Lave tes mains en rentrant de l’école

Je me lave les mains parce qu'il y a...



... des microbes ...

... Avec de l'eau et du savon les microbes s'en vont.

JE DOIS ME LAVER LES MAINS ...





Avant et après être allé(e) aux toilettes



Avant et après le repas



Après avoir touché un animal



Après m'être touché(e) le visage



Après m'être mouché(e), avoir toussé ou eternué

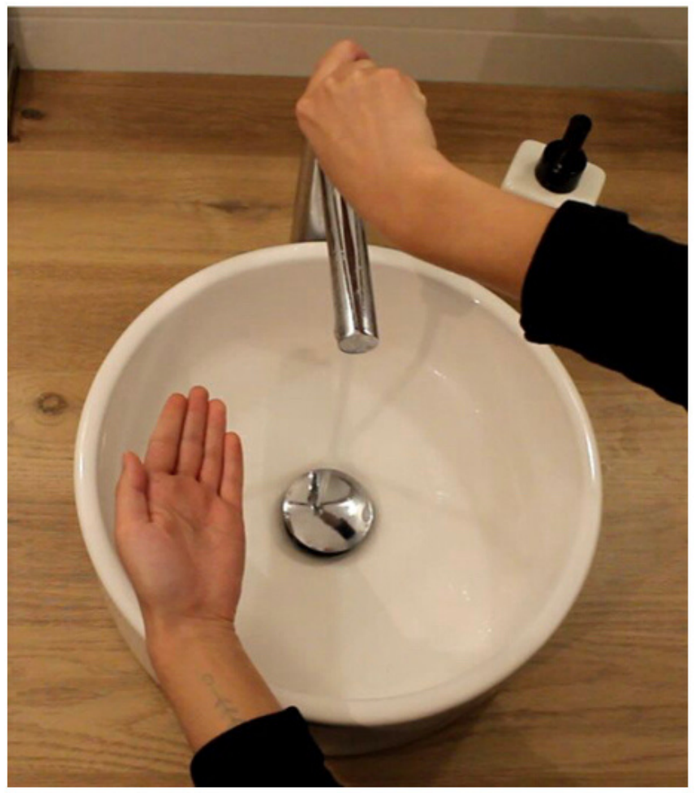


Après avoir touché quelqu'un



Avant de mettre mon masque

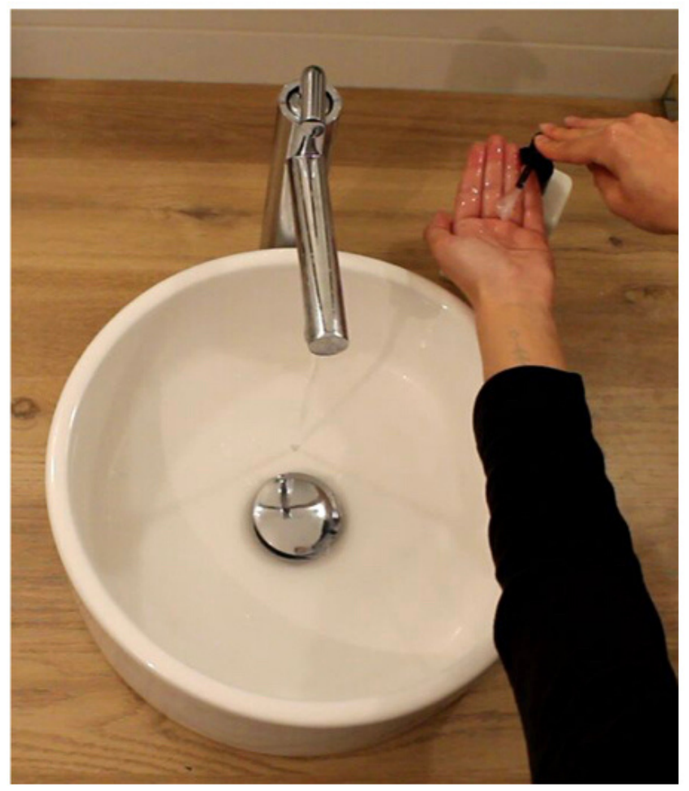
Je me lave les mains



1. J’ouvre le robinet



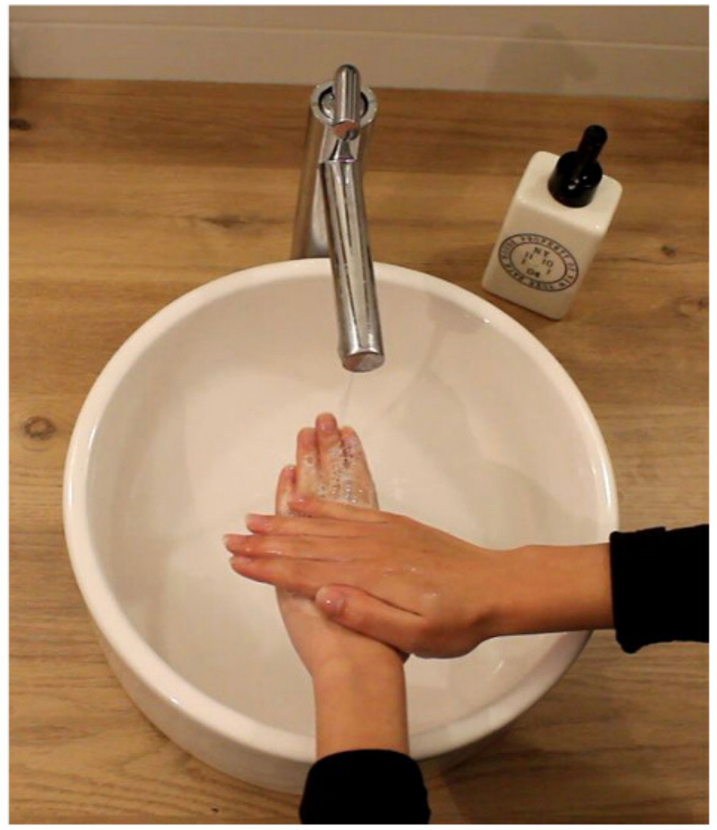
2. Je mouille mes mains



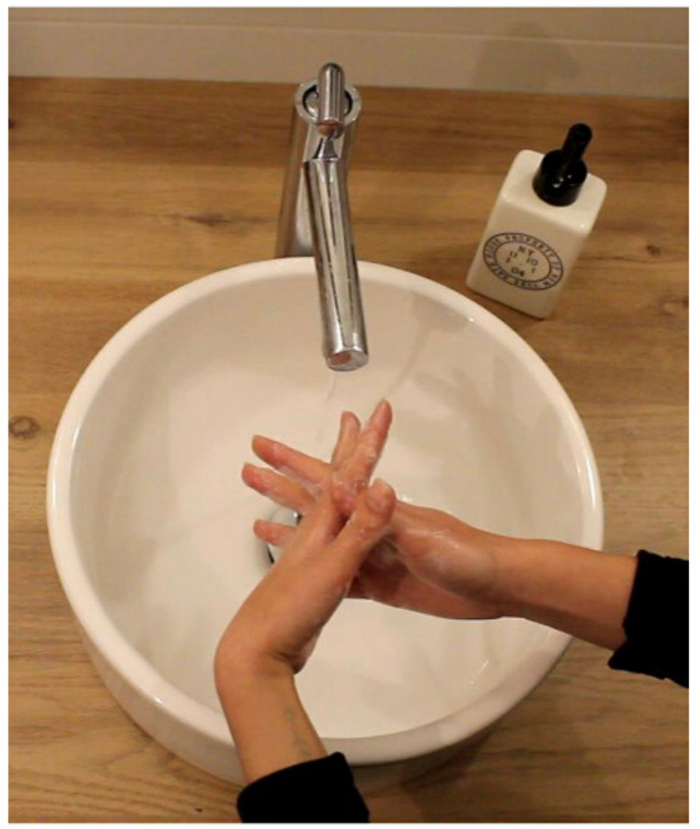
3. Je mets du savon sur mes mains



4. Je frotte mes paumes



5. Je frotte le dos de mes mains



6. Je frotte entre mes doigts



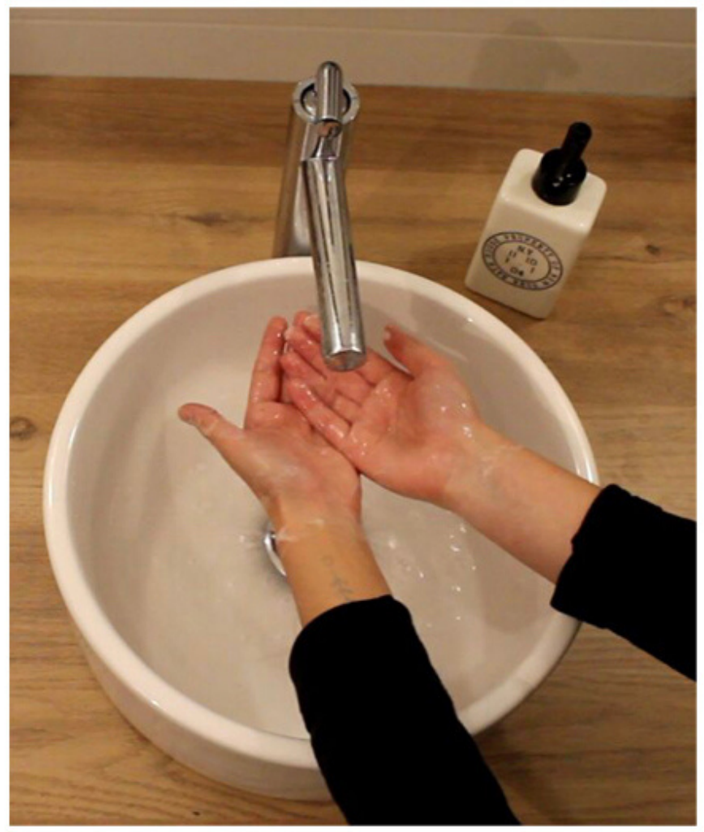
7. Je frotte mes pouces



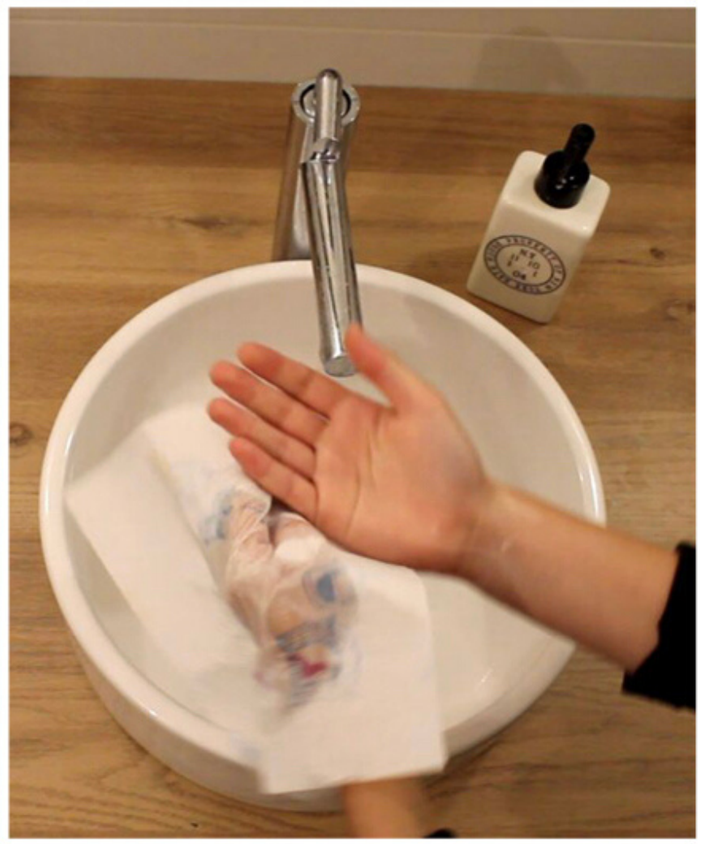
8. Je frotte le bout de tous mes doigts



9. Je frotte mes poignets



10. Je rince mes mains



11. J’essuie mes mains avec du papier



12. Je ferme le robinet

PUBLICATION MAI 2020 | PAR DEV´ERGO

JE PORTE UN MASQUE

Description générale
PAR DEV´ERGO P10

Affiche « Les personnages de dessins animés portent un masque »
PAR DEV´ERGO P11

Affiche « Quand mettre son masque ? »
PAR DEV´ERGO P12

Affiche « Comment bien positionner son masque ? »
PAR DEV´ERGO P13

Affiche « Je mets mon masque avant d'entrer»
PAR DES ETUDIANTES DE L'ECOLE D'ERGOTHERAPIE DE POITIERS P14

Séquentiel photo pour apprendre à mettre et enlever un masque:
- à deux mains P15
- à une main P17

RÉALISÉ PAR DEV'ERGO

Dans le cadre du déconfinement de mai 2020, le port du masque est obligatoire à partir du collège.

Avant deux ans, il est fortement déconseillé **
****Risque de suffocations**



DOCUMENT GRATUIT ET LIBRE DE DROIT



Je porte un masque



Pourquoi doit-on porter un masque ?

Le masque te protège comme il protège les autres du virus. Il empêche le virus de passer d’une personne à l’autre. Cache ton nez, ta bouche et ton menton avec le masque, le virus ne pourra pas passer.

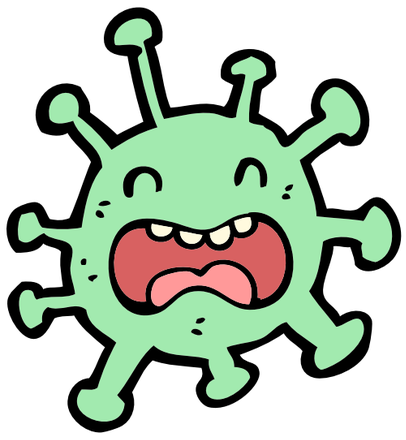
Une histoire

Ton masque c’est ta tenue de super-héros, tu te protèges et les autres aussi.

Les règles

- Lave tes mains avant de mettre ton masque
- Mets ton masque avant d’arriver à l'école
- Cache ton nez, ta bouche et ton menton avec ton masque
- Evite de toucher ton masque
- Garde ton masque quand tu parles
- Garde ton masque pour toi, laisse les masques des autres
- Mets ton masque dans une poubelle quand tu n’en as plus besoin

Tu portes un masque ...



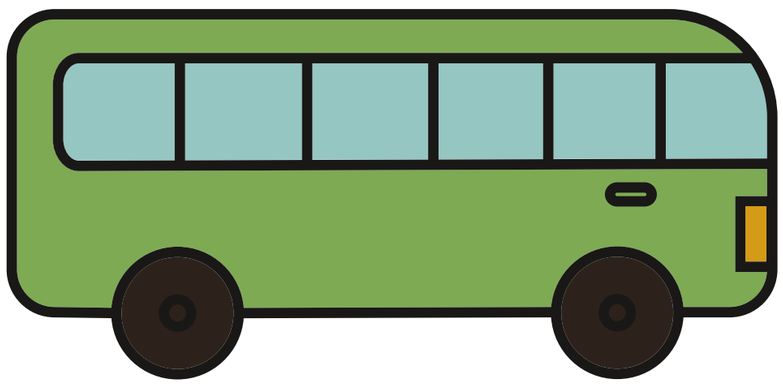
LA PAT PATROUILLE AUSSI !

HEY LES AMIS !

JE DOIS METTRE MON MASQUE ...



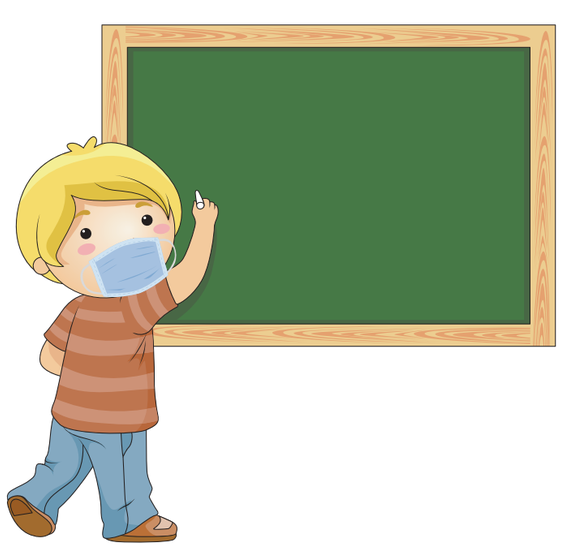
Quand je sors de la maison



Quand je suis dans le bus



Avant d'entrer à l'école



Quand je suis dans la salle de classe



Quand je suis dans la cour de récration



Quand je vais à mes rendez-vous

Mon masque ne doit pas ...

... être positionné sur le bout de mon nez

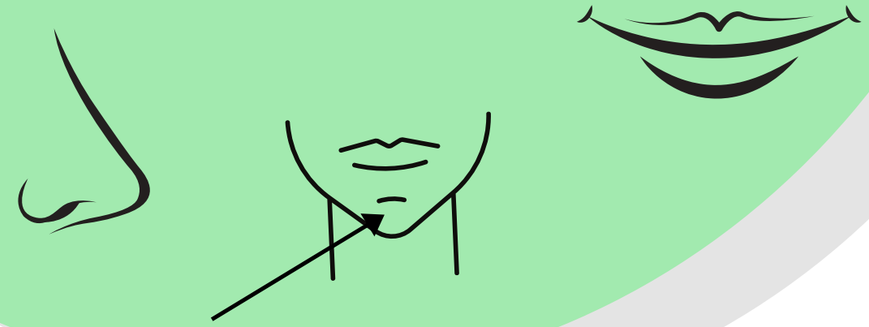


... être trop grand



Je me cache







...laisser apparaître mon nez

... être repoussé sous mon menton



... laisser apparaître mon menton



Création Dev'Ergo
Marie Lagarde & Romain Genet


AVANT D'ENTRER JE METS MON MASQUE

Mettre un masque



Je me lave les mains



J'attrape le masque par les élastiques



Je place les élastiques derrière mes oreilles



Je vérifie que mon masque couvre mon nez, ma bouche et mon menton

Retirer un masque



J'attrape le masque par les élastiques



Je touche seulement les élastiques et je le jette à la poubelle



Je me lave les mains

Mettre un masque avec ***une seule main*** *:*



Je me lave les mains



J'attrape le masque par l'élastique qui va aller sur l'oreille la plus éloignée de ma main



Je place l'élastique sur l'oreille la plus éloignée de ma main



Je place le second élastique sur l'oreille la plus proche de ma main



Je vérifie que mon masque couvre mon nez, ma bouche et mon menton

Retirer un masque avec ***une seule main*** *:*



J'attrape le masque par l'élastique de l'oreille opposée à ma main



Je touche seulement l'élastique et je le jette à la poubelle



Je me lave les mains

PUBLICATION MAI 2020 | PAR DEV´ERGO

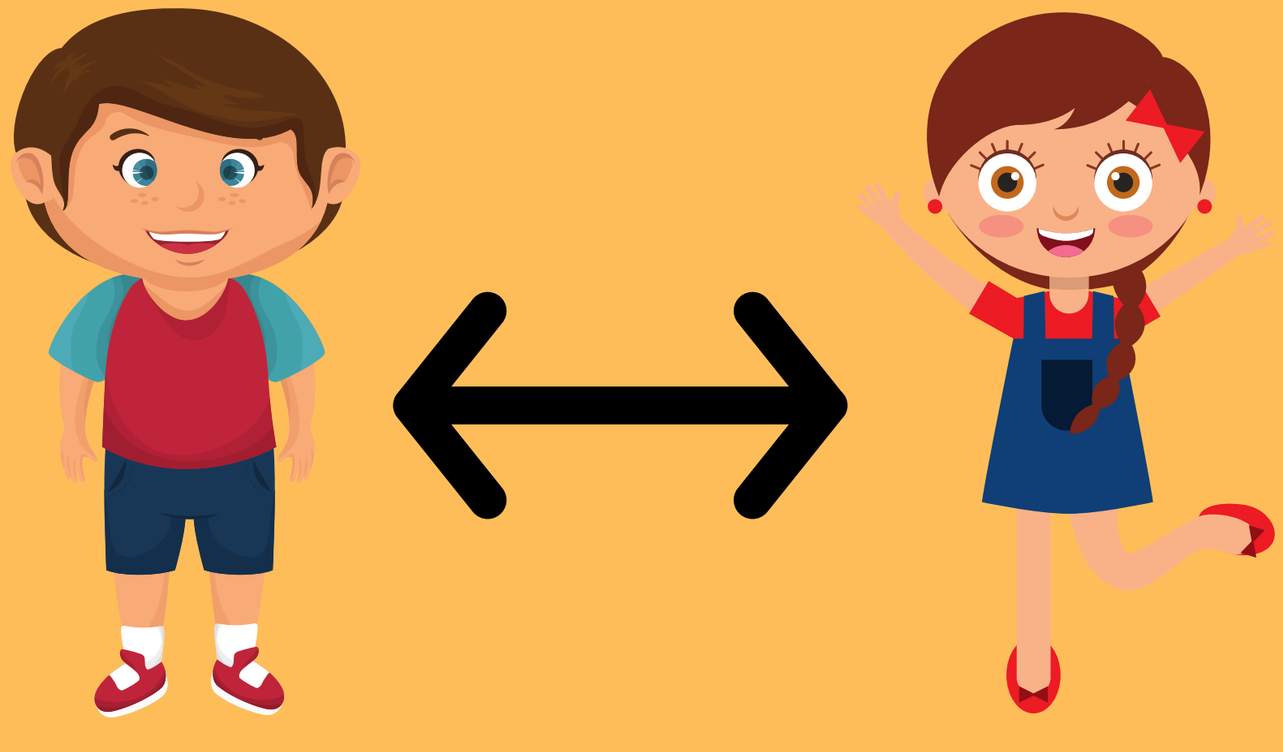
JE GARDE MES DISTANCES AVEC LES AUTRES

Description générale
PAR DEV´ERGO P20

Affiche «J'observe la distance entre nous »
PAR DEV´ERGO P21

Cartes « Les jeux de récréation qui respectent les distances entre nous »
PAR DES ETUDIANTES DE L'ECOLE D'ERGOTHERAPIE DE POITIERS P22

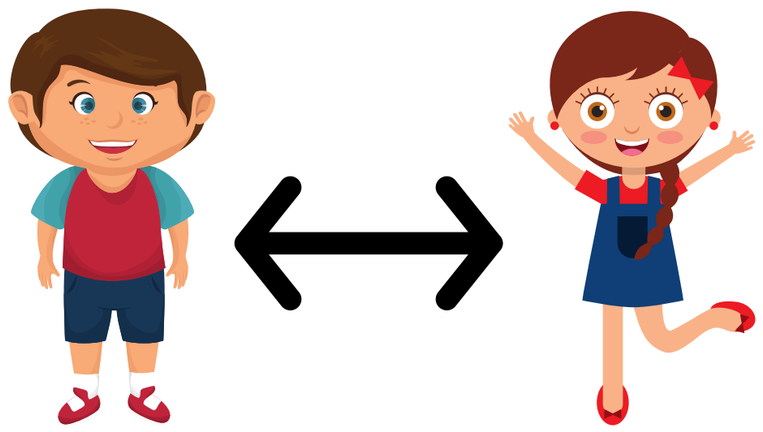
Affiche «Je dis Bonjour autrement en gardant mes distances.
PAR DES ETUDIANTES DE L'ECOLE D'ERGOTHERAPIE DE POITIERS P26



DOCUMENT GRATUIT ET LIBRE DE DROIT

La distanciation

Je limite les contacts avec les autres



Pourquoi doit-on limiter le contact avec les autres?

Le virus se transmet d'une personne à l'autre. Reste à distance de tes camarades, pour ne pas laisser le virus circuler entre vous.

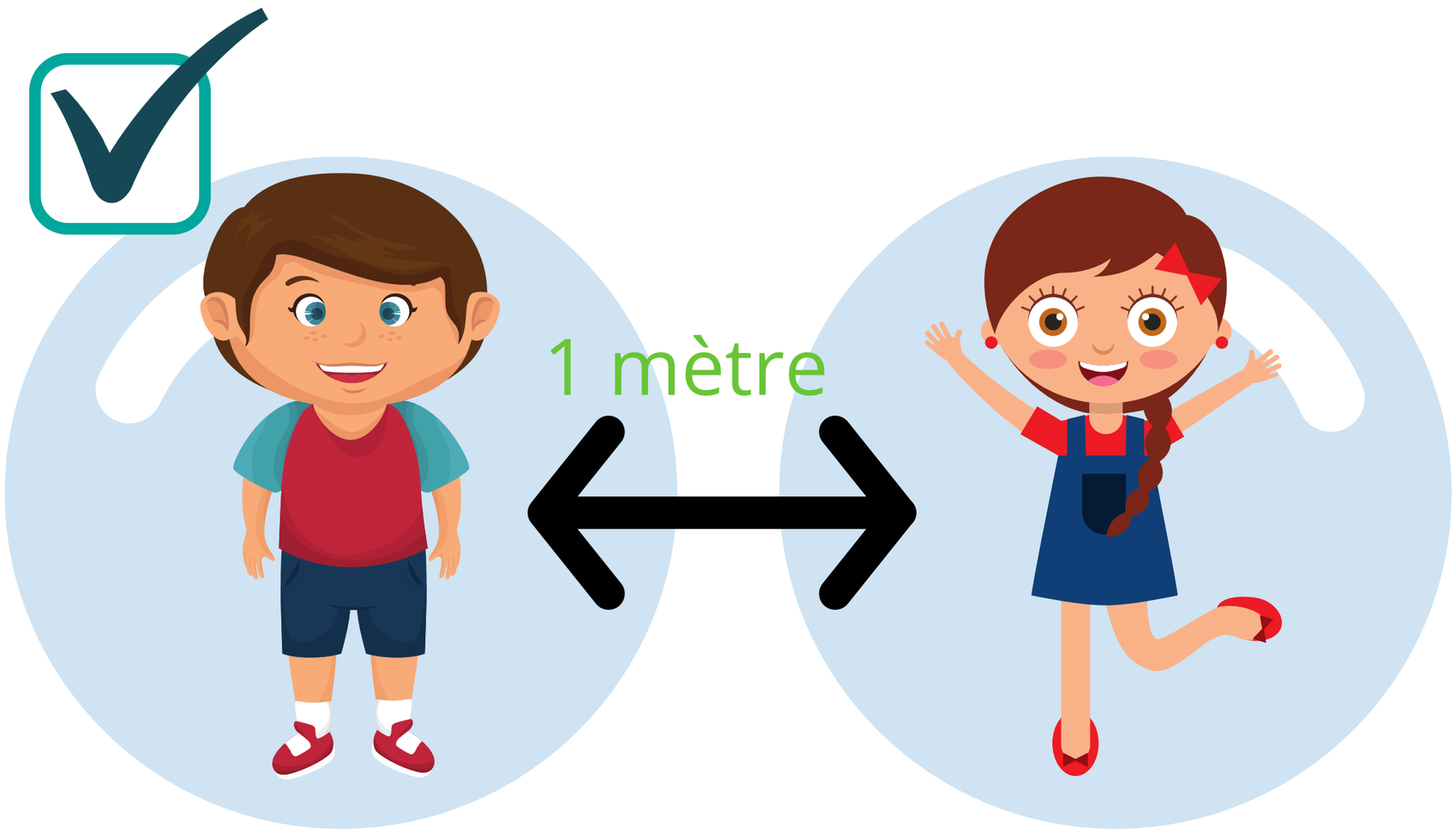
Une histoire

Il y a plein de façons de communiquer et de jouer avec les autres. Pour te rendre compte de la distance entre toi et tes copains : tendez vos bras, et évitez de vous toucher.

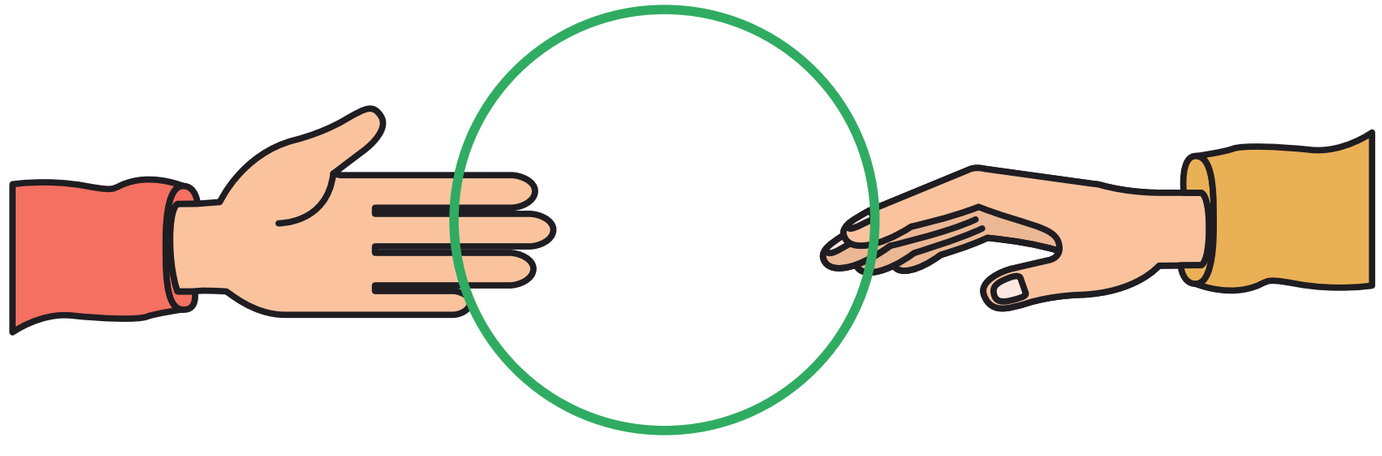
Les règles

- Garde tes distances lorsque tu joues avec tes camarades dans la cour de récréation
- Garde tes distances dans la classe
- Ne prête pas tes affaires
- Ne prends pas les affaires des autres
- Demande quelque chose avec ta voix ou en levant la main
- Dis bonjour d'un signe de la main

La distance entre nous



Pour savoir si tu es assez loin, bras tendus vos mains ne se toucheront pas





Si je suis trop proche de toi ,il y a des risques que le virus vienne sur moi



Les autres jeux sur
https://devergoform.wixsite.com/

J'ai le droit de jouer aux

Jeu qui rit

1. Installe-toi à une table

2. Raconte des blagues à tes copains

3. Attention tu n'as pas le droit de rigoler sinon tu as un gage

4. Qui sera le plus sérieux ?



À TOI DE JOUER !

J'ai le droit de jouer à

Ni oui ni non

1. Parler avec ses copains/copines sans dire OUI et NON

2. Si un joueur dit OUI ou NON alors il aura perdu

3. Attention, celui qui perd a le droit d'avoir un gage

4. Qui sera le plus malin ?





À TOI DE JOUER !

livret inclusion disponible sur devergoform.wixsite.com - page 23

J'ai le droit de jouer à

Que mettez-vous dans votre pot ?

1. Installe-toi en cercle avec tes camarades

2. Dit « dans mon pot je mets » et fait une rime avec le mot pot. Ex : Dans mon pot je mets un poireau

3. Le joueur suivant répète ce que tu as dit et rajoute un autre mot rimant avec pot.

4. Essaie de faire le plus de rimes possible



À TOI DE JOUER !

J'ai le droit de jouer à

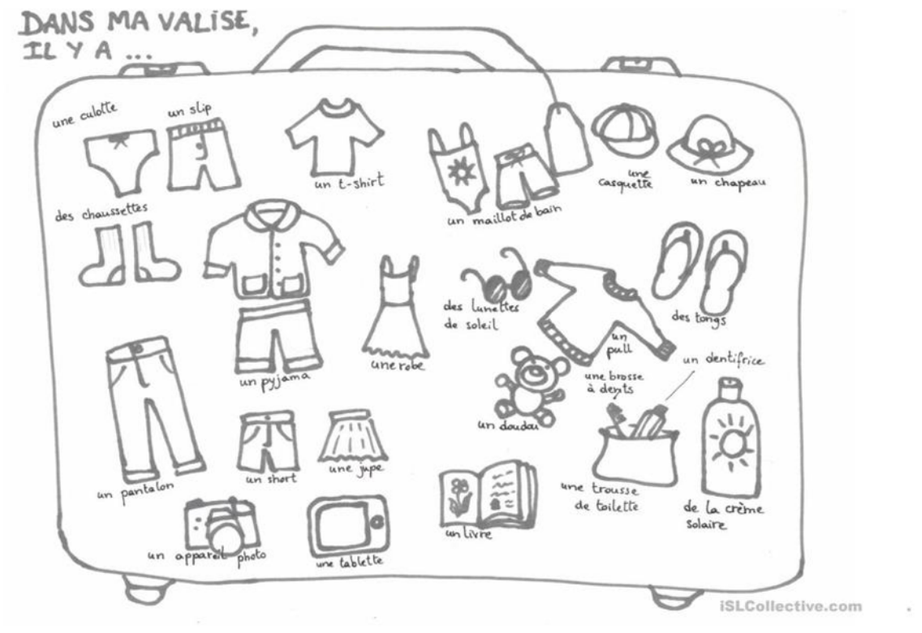
Dans ma valise

1. « Dans ma valise j'ai… » Trouve un objet que tu veux mettre dedans

2. Ton voisin doit se souvenir de ton objet avant de rajouter le sien

3. Et ainsi de suite

4. Qui se souviendra du plus d'objets ?



À TOI DE JOUER !

J'ai le droit de jouer au

Jeu du miroir

1. Deux enfants se mettent l'un en face de l'autre en respectant la distance d'1.50 m

2. Comportez-vous comme si vous étiez face à un miroir, l'un sera le miroir, l'autre se regardera dedans

3. Vous pouvez bouger toutes les parties du corps mais vous n'avez pas le droit de vous déplacer

4. Faites preuve de créativité, d'inventivité et surtout amusez-vous !



À TOI DE JOUER !

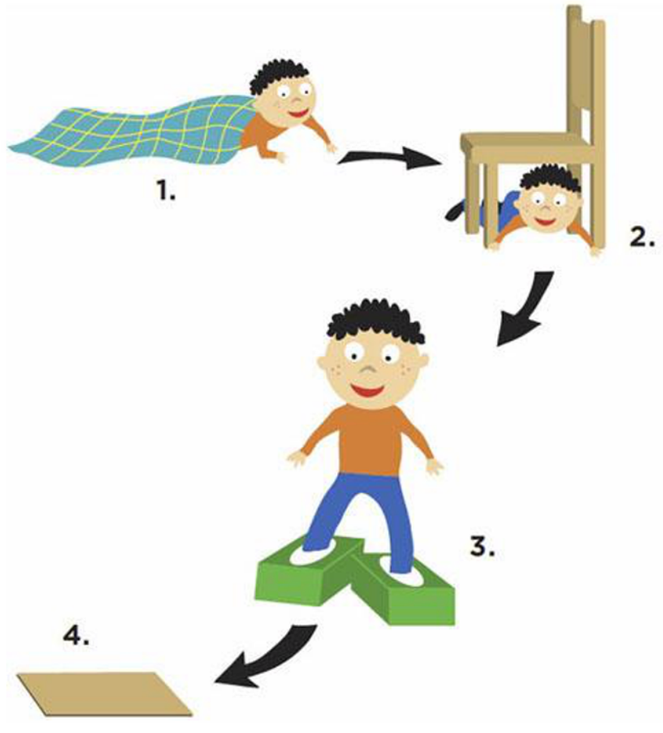
J'ai le droit de jouer au

Parcours Moteur

Avec mes camarades et la maîtresse, je réalise un parcours moteur avec le matériel et l'environnement disponible.
Attention, la règle fondamentale est de ne rien toucher !

Comment vas-tu pouvoir te déplacer sans toucher le matériel ?

Sois malin et rusé !



À TOI DE JOUER !



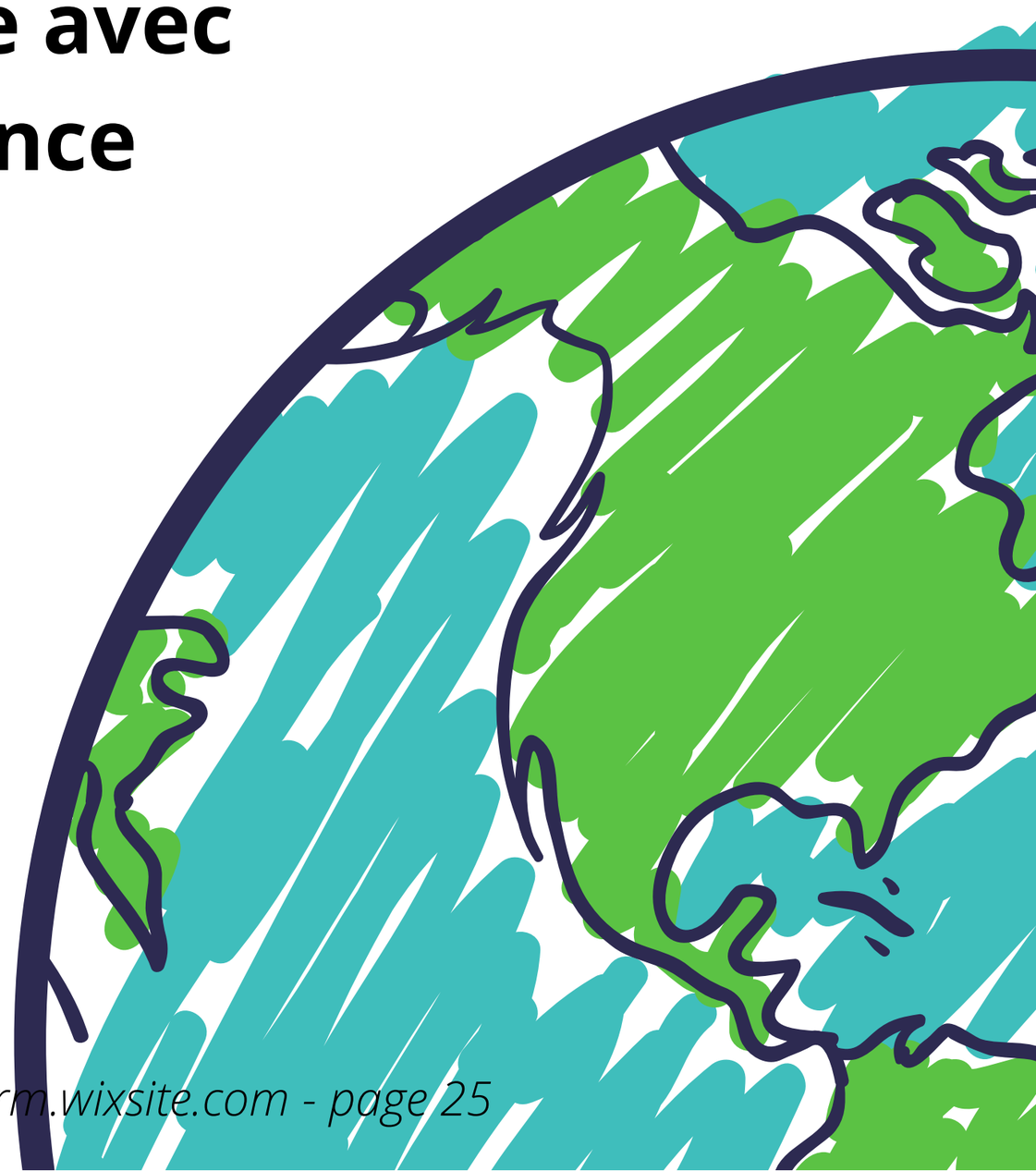
COMME ÇA...



Au Kenya !!
Je saute pour
saluer mes Amis !

En Angleterre !! on
salue la reine avec
une révérence

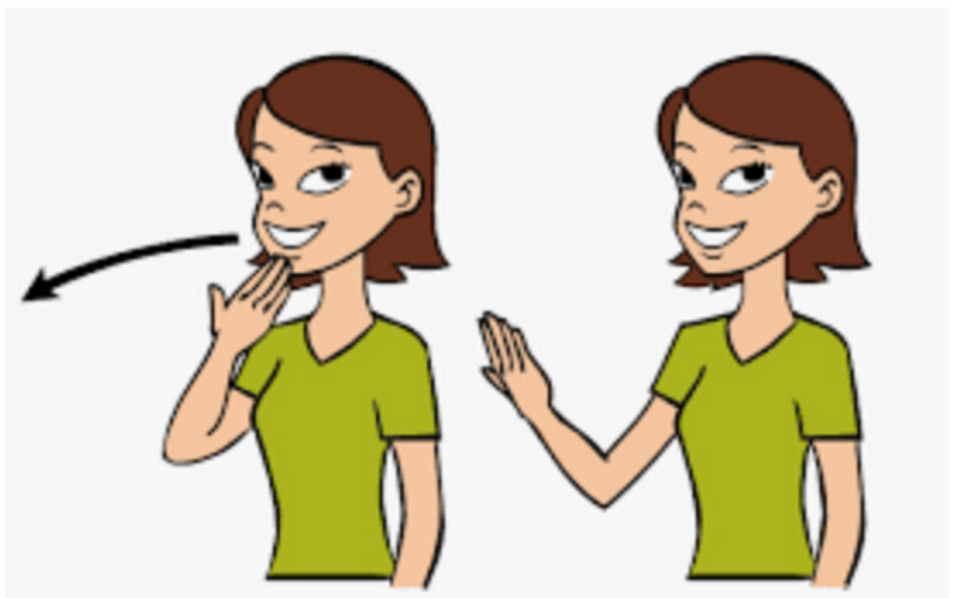




Coucou de la main !!



Je salue avec le langage des signes



À l’Armée, je salue au garde à vous





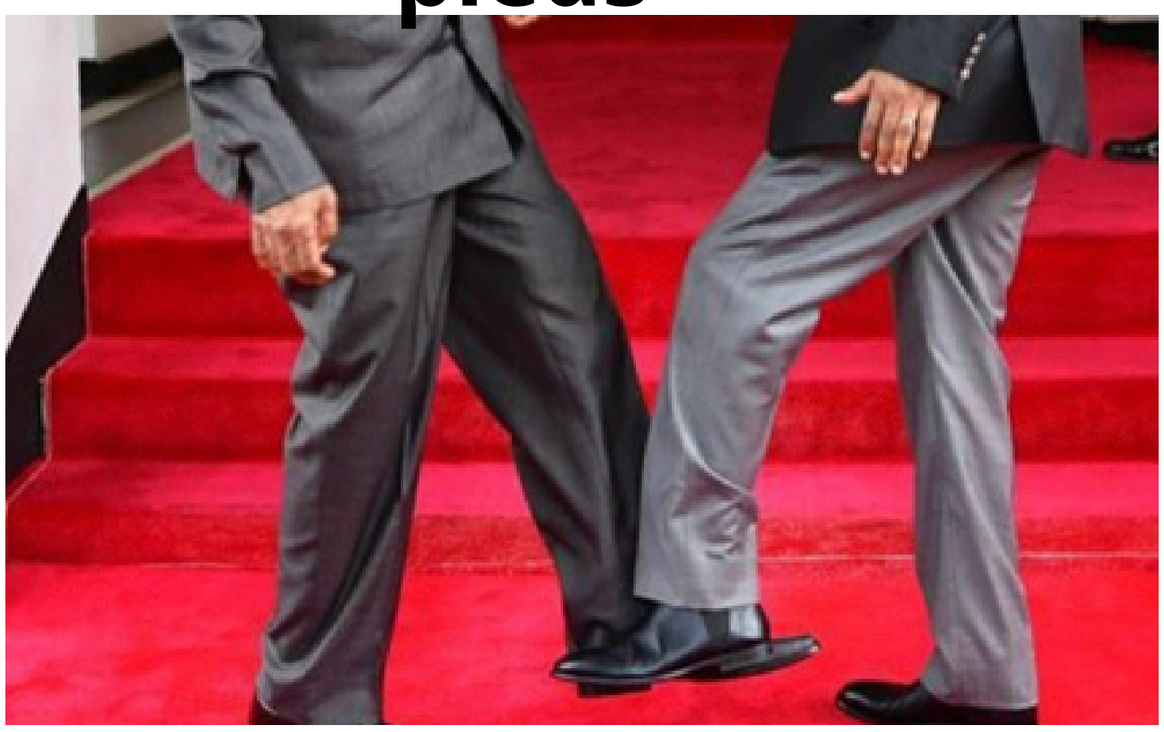
En INDE, je mets mes mains l'une contre l'autre



Au Japon, je me penche en avant



Je salue avec les pieds





En Thaïlande, je salue, les mains jointes et la tête baissée

En Malaisie, je salue la main sur le cœur



ET TOI, COMMENT TU DIS BONJOUR A TES COPAINS, SANS LES TOUCHER ?

PUBLICATION MAI 2020 | PAR DEV´ERGO

ON EN PARLE ET ON S'ORGANISE

Mes nouvelles routines - accessibles TSA

VALÉRIE ROBERT - ENSEIGNANTE RÉFÉRENT TSA

P31

Cartes : les gestes barrières « à faire - à ne pas faire »

PAR DEV´ERGO

P34

Activité « L'histoire du Corona Virus » accessible TSA

VALÉRIE ROBERT - ENSEIGNANTE RÉFÉRENTE TSA

P39

Activité « Hygiène et santé » accessible TSA

VALÉRIE ROBERT - ENSEIGNANTE RÉFÉRENTE TSA

P50

Une psychologue répond à vos questions

JULIE DELBOS - PSYCHOLOGUE CLINICIENNE

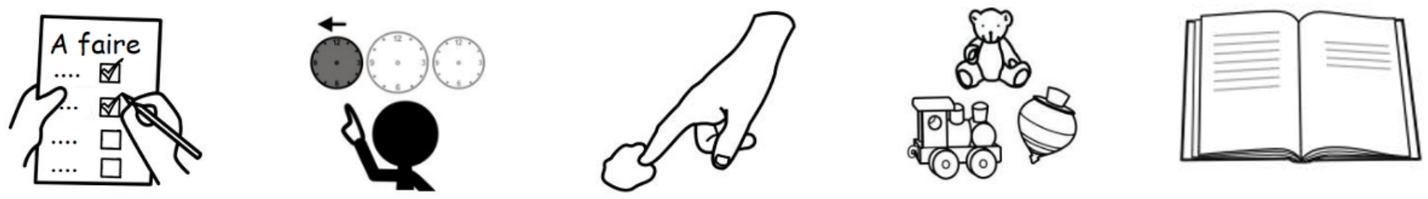
P56



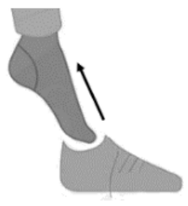
DOCUMENT GRATUIT ET LIBRE DE DROIT

Je rentre à la maison

Ce que je dois faire avant de toucher à mes affaires.



J'enlève mes chaussures.



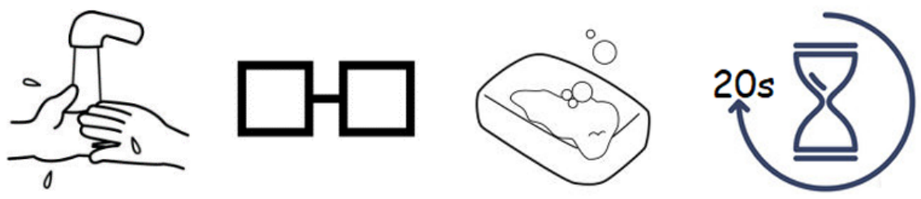
J'enlève mes vêtements. Je me fais aider si besoin.



Je mets mes vêtements à laver dans la machine.



Je me lave les mains avec du savon



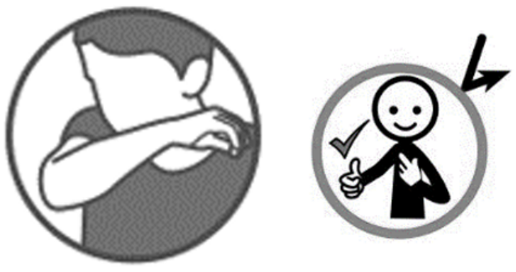
Je mets des vêtements propres. Je me fais aider si besoin

Je peux utiliser mes affaires, jouer avec mes jouets

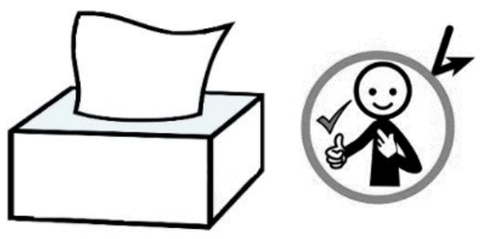
Les gestes barrières face au Covid 19
V. ROBERT, enseignante ressource TSA

les gestes pour se protéger du virus 

⇨Si je veux éternuer, j'éternue dans mon coude.



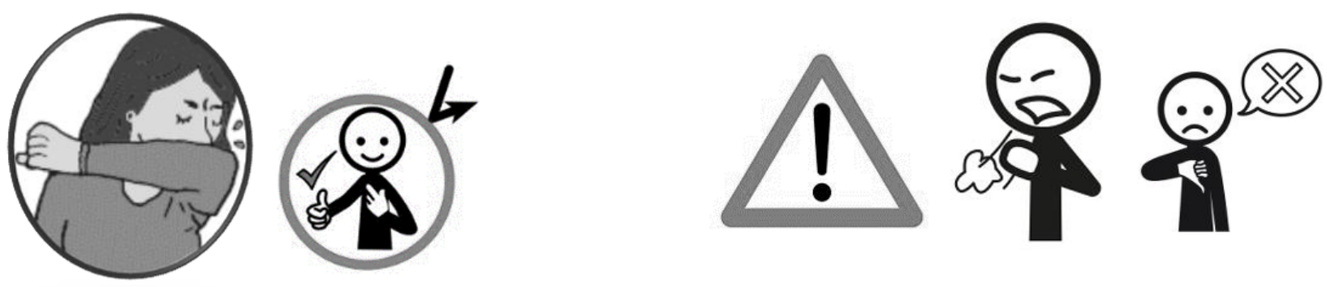
⇨Pour me moucher, j'utilise un mouchoir en papier.



⇨Quand j'ai fini de me moucher, je mets mon mouchoir à la poubelle puis je me lave les mains avec du savon.



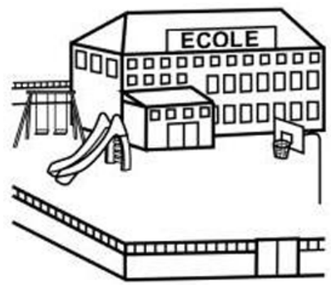
⇨Si je veux tousser, Je tousse dans mon coude.



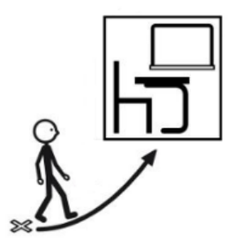
Les gestes barrières face au Covid 19
V. ROBERT, enseignante ressource TSA

A l'école

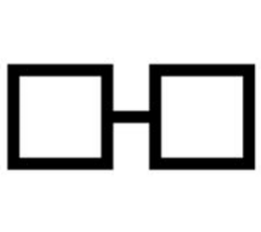
Mon installation en classe

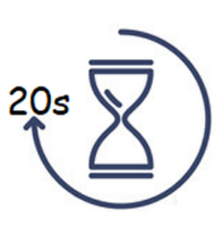


Avant de rentrer en classe

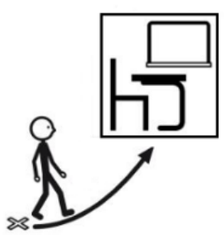



⇨Je me lave les mains avec du savon



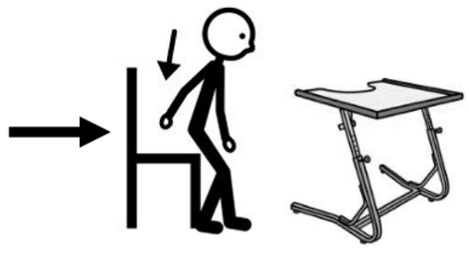
Je rentre en classe



⇨Je dis bonjour de la main, je ne touche pas l'autre.

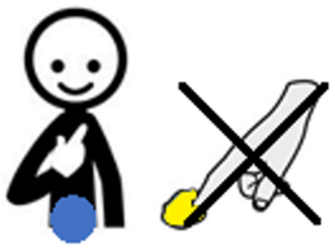



⇨Je vais directement à ma table



⇨Je ne touche pas les affaires des autres





⇨Je peux toucher mes affaires



Les gestes barrières face au Covid 19
V. ROBERT, enseignante ressource TSA

JEUX DE CARTE

« à faire » - « à ne pas faire »

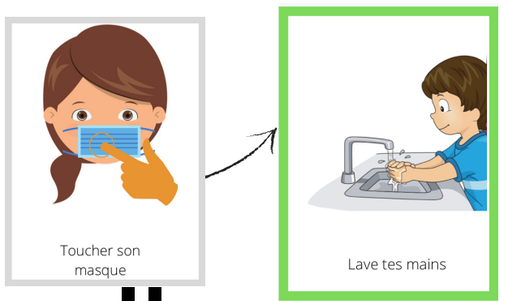
A IMPRIMER

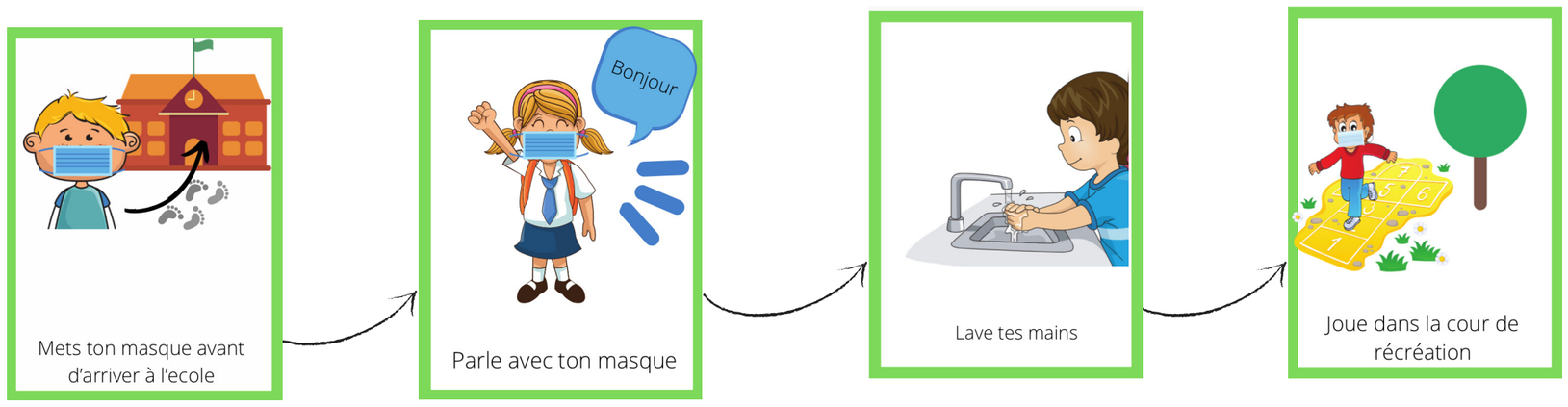
Matériel : imprimer les pages suivantes en recto-verso et couleur.

Idée de règles : vous pouvez positionner les cartes côté cadre gris. Décrivez la scène à l'aide du texte à l'enfant et demandez à l'enfant de dire si c'est « à faire » ou « à ne pas faire ». Retournez les cartes pour vérifier la réponse. Vous pouvez aussi placer les cartes dans un tableau.

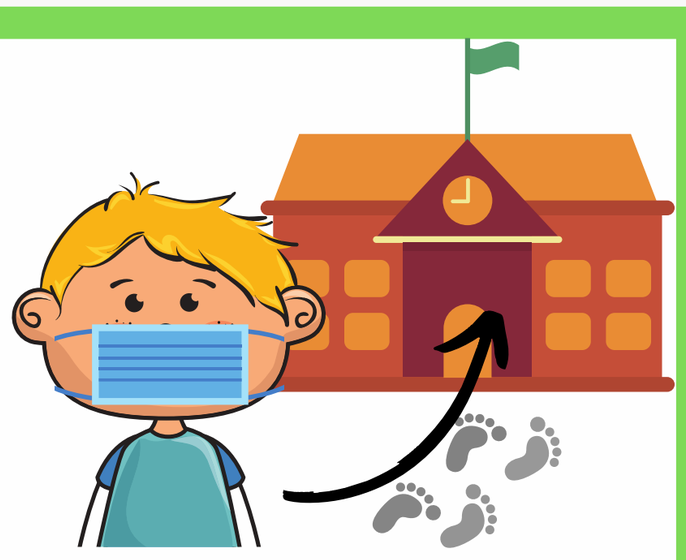
Exemples d'activité :

- utiliser les cartes pour appuyer vos paroles lors des **explications des gestes barrières**.
- utiliser les cartes comme **support visuel** dans la classe, dans la cour de récréation et à l'extérieur du bâtiment.
- créer des **scénarios**
- créer des **routines visuelles**





Vous pouvez aussi transmettre le document aux familles pour une meilleure continuité.



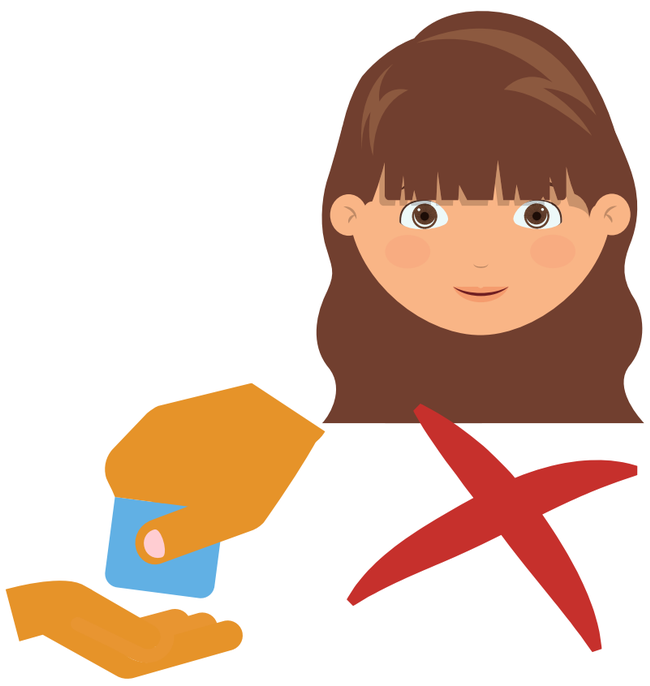
Mets ton masque avant d'arriver à l'ecole



Ne le touche pas



Parle avec ton masque



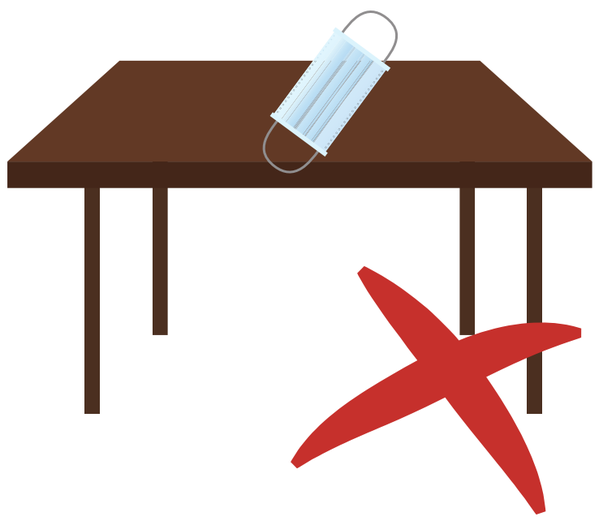
Ne prête pas ton masque



Ne touche pas les masques des autres



Mets ton masque dans la poubelle



Ne laisse pas traîner ton masque

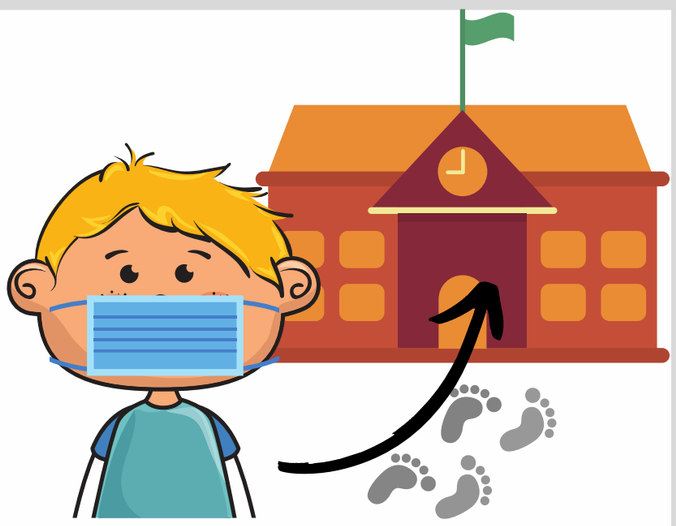


Garde ton masque dans la cour de récréation



Cache ton nez, ta bouche et ton menton

CARTES A DECOUPER RECTO VERSO



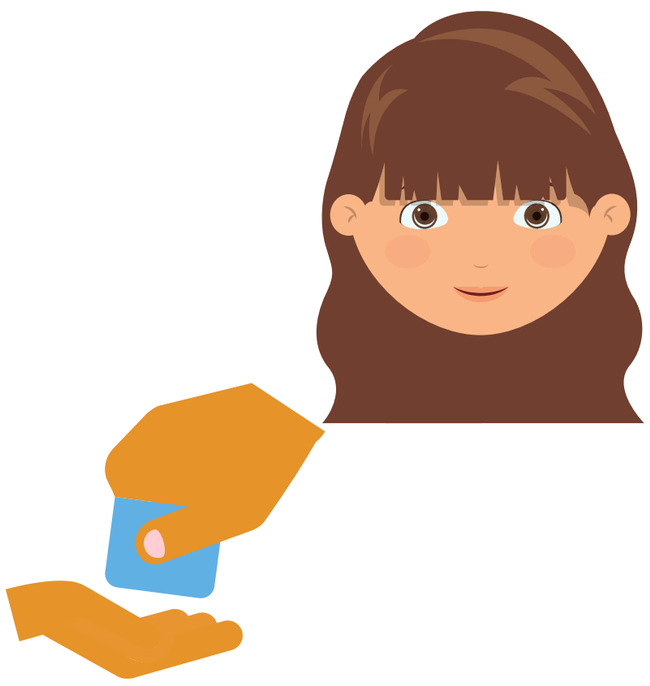
Mettre son masque
avant d'arriver à l'ecole



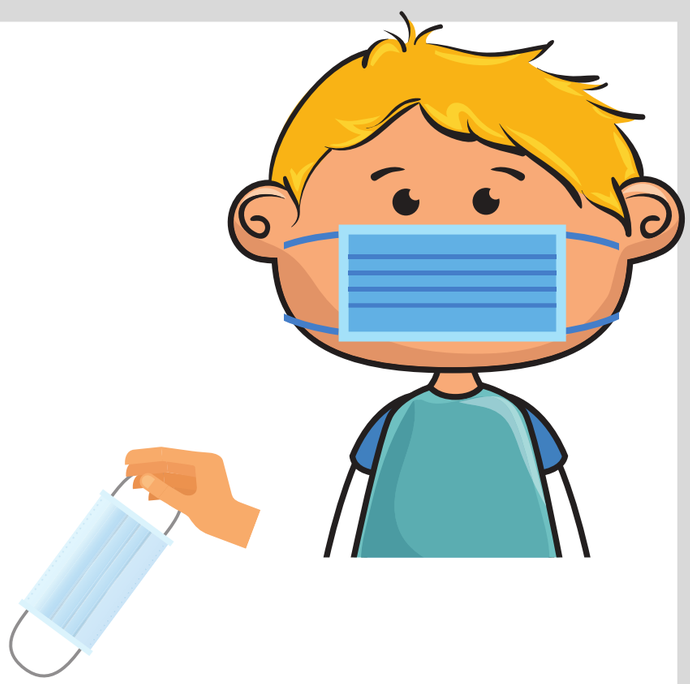
Toucher son
masque



Parler avec son masque



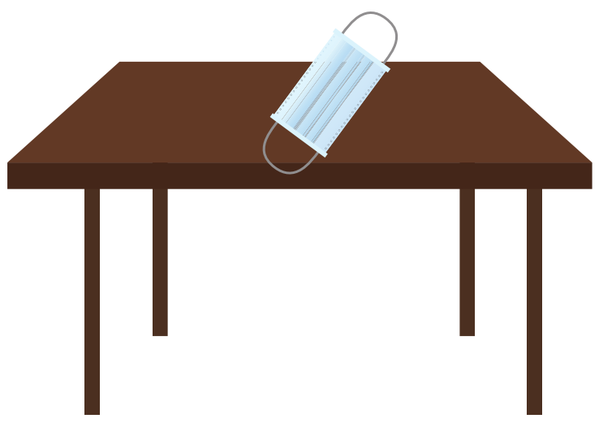
Prêter son masque



Toucher les masques des
autres



Mettre son masque dans
la poubelle



Laisser traîner son
masque

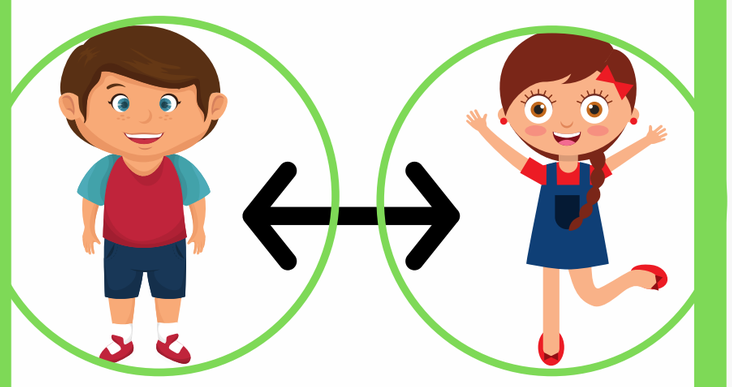


Garder son masque
dans la cour de
récréation



Cacher le nez, la bouche
et le menton avec le
masque

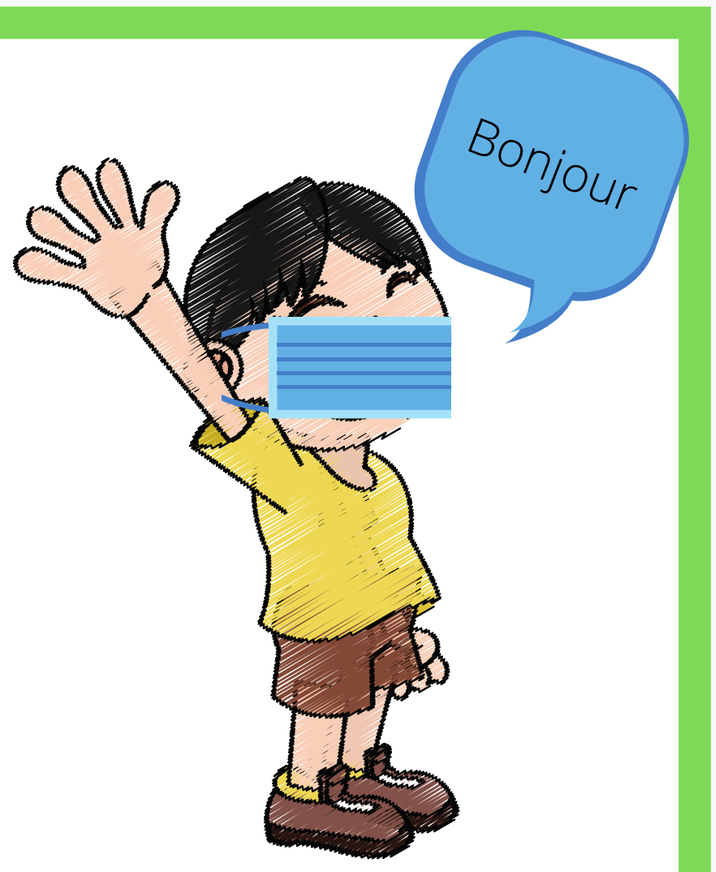
CARTES A DECOUPER RECTO VERSO



Garde la distance entre nous



Ne te rapproche pas des autres



Dis « Bonjour » de la main



Ne touche pas les autres



Joue dans la cour de récréation



Ne place pas ton masque sous ton menton



Jette ton mouchoir sale dans la poubelle

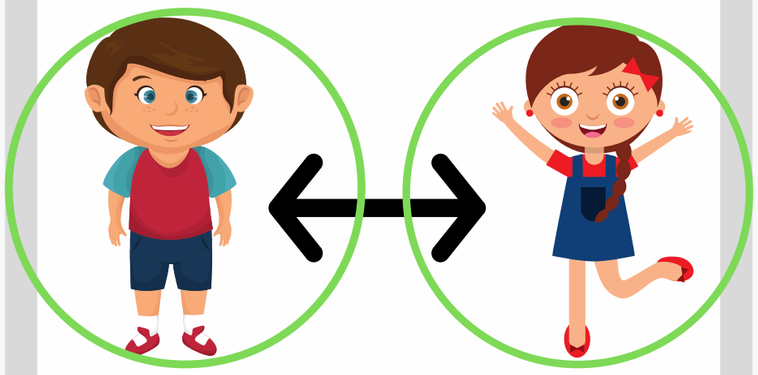


Cache ton nez avec ton masque



Lave tes mains

CARTES A DECOUPER RECTO VERSO



Garder la distance entre nous



Se rapprocher des autres



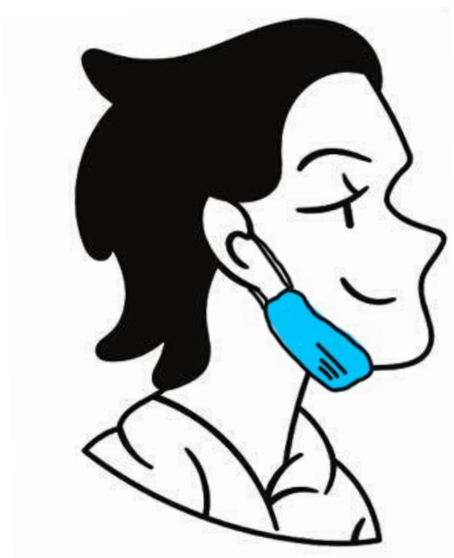
Dire « Bonjour » de la main



Toucher les autres de la main



Jouer dans la cour de récréation



Placer son masque sous le menton



Jeter son mouchoir sale dans la poubelle



Monter son nez avec son masque



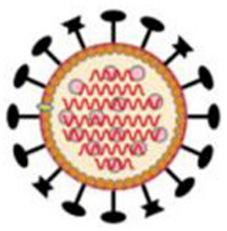
Laver ses mains

CARTES A DECOUPER RECTO VERSO

Format A4 sur
https://devergoform.wixsite.com/

Covid 19

L'histoire d'un virus

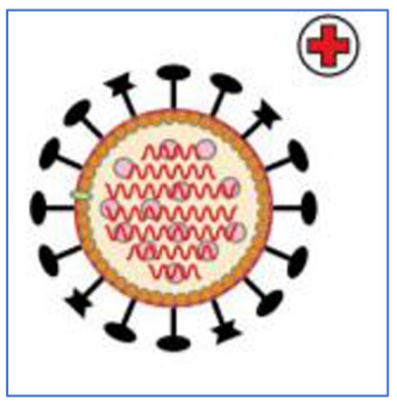


Partout dans le monde, un virus attaque les humains.

Il est très **contagieux***.

*contagieux : qui se transmet facilement d'une personne à l'autre







⇨Comment circule le virus ?



Il circule par des **gouttelettes*** qui sortent de la bouche, du nez d'une personne malade.

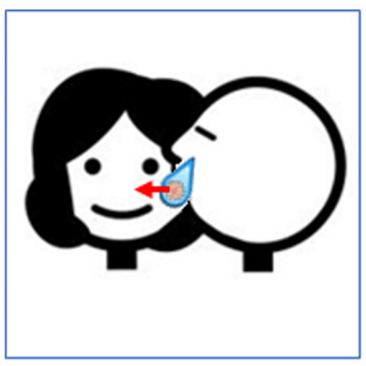




*gouttelette : très petite goutte.

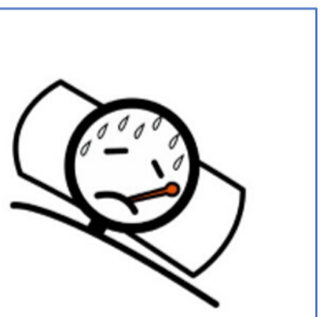
On utilise un microscope pour la voir.

On peut être **contaminé*** par une personne malade qui nous embrasse par exemple.



Le virus peut circuler via un objet touché par une personne malade aussi.





*être contaminé : attraper le virus

Covid story
V. ROBERT, enseignante ressource TSA

⇨Comment éviter d'être contaminé par le virus ?

On respecte les **gestes barrières*** :

-Se laver les mains soigneusement

avec du savon.

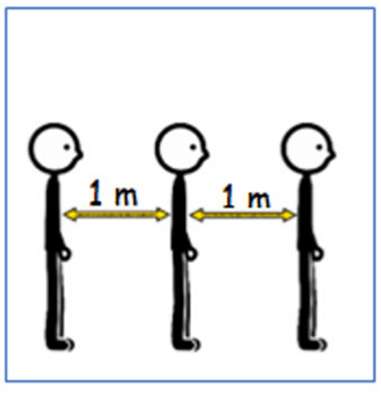


-tousser dans son coude.



- respecter une distance entre soi

et les autres.



*gestes barrières : gestes qui empêchent le virus de circuler

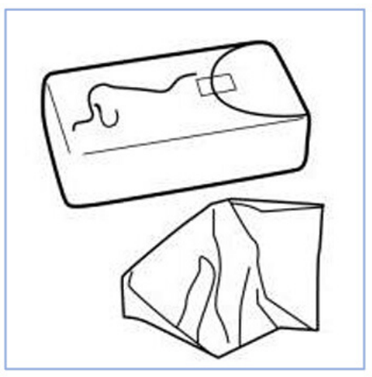
Autres gestes barrières :

-éternuer dans son coude.



-se moucher dans un mouchoir

en papier.



-jeter le mouchoir à la poubelle.



Covid story
V. ROBERT, enseignante ressource TSA

Pour éviter au virus de circuler, nous avons dû respecter un temps de **confinement***.

-Les écoles ont été fermées,

- les enfants faisaient leurs leçons à la maison.

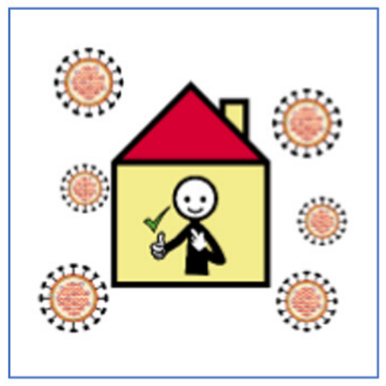
*confinement : rester à la maison pour se protéger et arrêter la circulation du virus.

Pendant le confinement, certains adultes ont fait du télétravail*.

Le personnel soignant a accueilli beaucoup de malades.

Les magasins alimentaires étaient ouverts.

*télétravail : travailler à la maison en utilisant un ordinateur













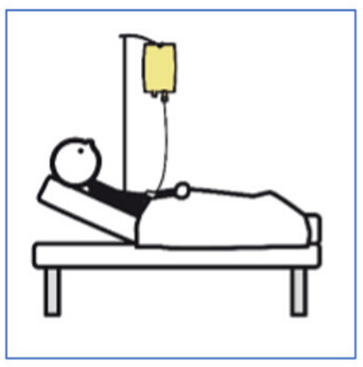
A l'hôpital, il y avait beaucoup de malades graves.

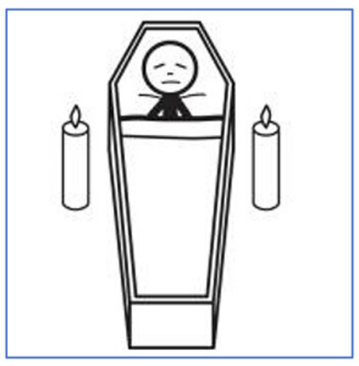
Certaines personnes ont été suivies en service de réanimation*.

Beaucoup de personnes n'ont pu être guéries et sont mortes.

*être en réanimation : soins pratiqués par un médecin pour soigner un malade grave







Quels sont les symptômes* du Covid ?

La personne malade peut avoir de la température,

des difficultés de respiration,

une toux sèche avec un mal de gorge.

*symptôme : signe d'une maladie







Tous les soirs, à la télévision,
il y avait un point sur la situation,
sur l'évolution de la maladie.

Tous les soirs, à 20h00, les gens
applaudissaient les soignants
pour les encourager et les remercier
pour tout ce qu'ils faisaient.

En respectant les gestes barrières,
tout le monde a participé aux efforts
demandés pour vaincre le virus.





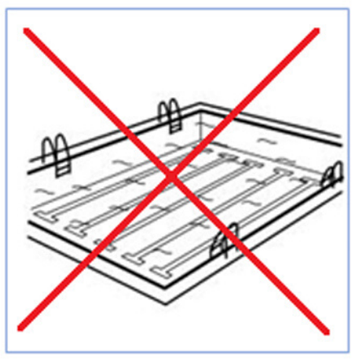


Pendant le confinement, beaucoup de magasins et autres lieux étaient fermés :

-Les piscines

-Les cinémas

-Les parcs







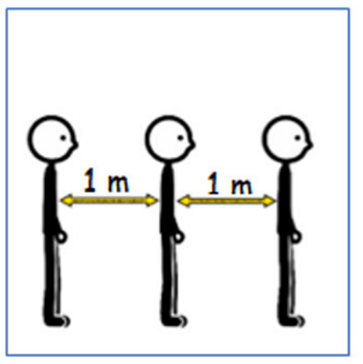
Pour sortir, un document par personne devait être rempli.



Un temps de sortie d'une heure par jour était permis.



Il fallait respecter les distances de sécurité.



Pendant le confinement, les visites à la famille n'étaient pas autorisées.



Les séances de soins n'étaient pas possibles non plus.



Des échanges par visio ou par téléphone ont permis d'avoir des nouvelles des amis ou de la famille.



Covid story
V. ROBERT, enseignante ressource TSA

A partir du 11 mai, le **déconfinement***a été organisé.
Des gestes barrières sont toujours à suivre :

-porter un masque pour éviter
de contaminer ou d'être contaminé
quand on sort,

-respecter les distances de sécurité,

-se laver soigneusement les mains.

*déconfinement : autorisation de sortir

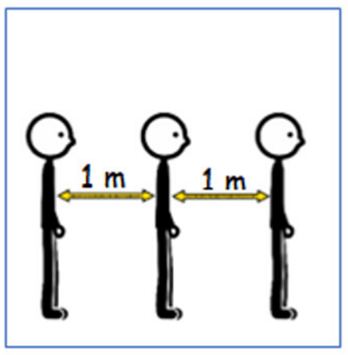
Avec le déconfinement,

les écoles peuvent accueillir les enfants,

les services de soins aussi.

Certains magasins peuvent rouvrir.













Covid story
V. ROBERT, enseignante ressource TSA

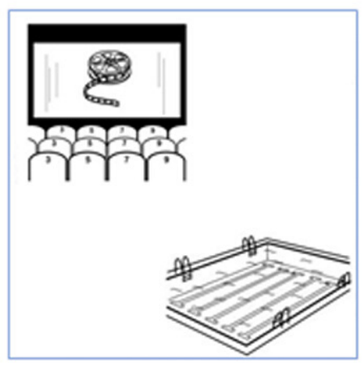
Quand le virus ne sera plus un danger pour chacun de nous,



nous serons autorisés à revoir nos familles, nos amis ;



nous pourrons retourner à la piscine, au cinéma.



Vivre avec ce virus a entrainé des sentiments très divers chez nous :

- peur d'être malade,



-chagrin quand une personne mourait,



- espoir de guérir,



-joie d'être guéri ou d'apprendre qu'un proche était guéri.



Covid story
V. ROBERT, enseignante ressource TSA

Et toi ? Que veux-tu dire sur ce que tu as vécu pendant le confinement ?

-As-tu eu peur ?

-As-tu compris ce qui se passait ?

-As-tu des questions à poser ?

-Tu vas pouvoir écrire, dessiner ou coller des pictogrammes pour t'exprimer.

Ce que j'ai vécu pendant le confinement :

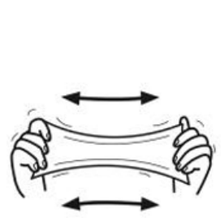
Hygiène et santé

L'hygiène, c'est important

A la découverte de mon corps : la peau

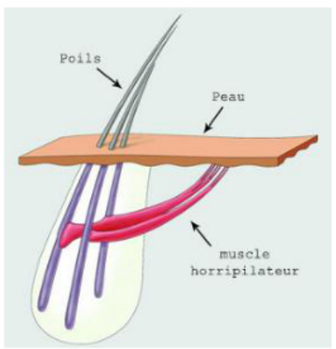
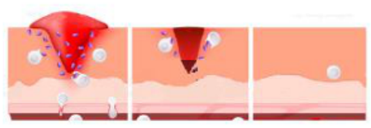
Objectifs : connaître son corps à travers différentes fonctions de la peau.

La peau recouvre tout notre corps. 

Elle est élastique, quand tu grandis, elle grandit avec toi.  

Elle est imperméable, l'eau glisse sur elle comme la pluie sur ton imperméable 

 la peau est une barrière qui nous protège contre :

La chaleur	Le froid	Les infections	Les produits chimiques
			
Si j'ai chaud, je transpire, la chaleur de mon corps baisse 	Des petits muscles sous la peau se contractent et dégagent de la chaleur 	Quand je me coupe, la peau cicatrise (se ferme) pour bloquer les microbes 	La peau fait barrière mais tu dois être prudent avec les produits utilisés ! 

Ta peau est vivante, c'est pour cela que tu dois y faire attention.

Et tout commence par une bonne hygiène. Il est important de se laver !

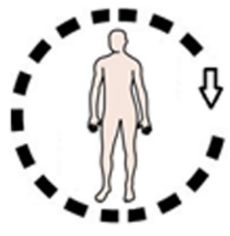
Hygiène et santé
V. ROBERT, enseignante ressource TSA

As-tu bien compris ?



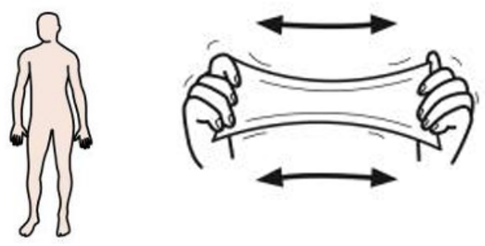
Consigne : réponds par « vrai » ou « faux »

1/ La peau recouvre tout notre corps



Vrai ❍ Faux ❍

2/ la peau est élastique



Vrai ❍ Faux ❍

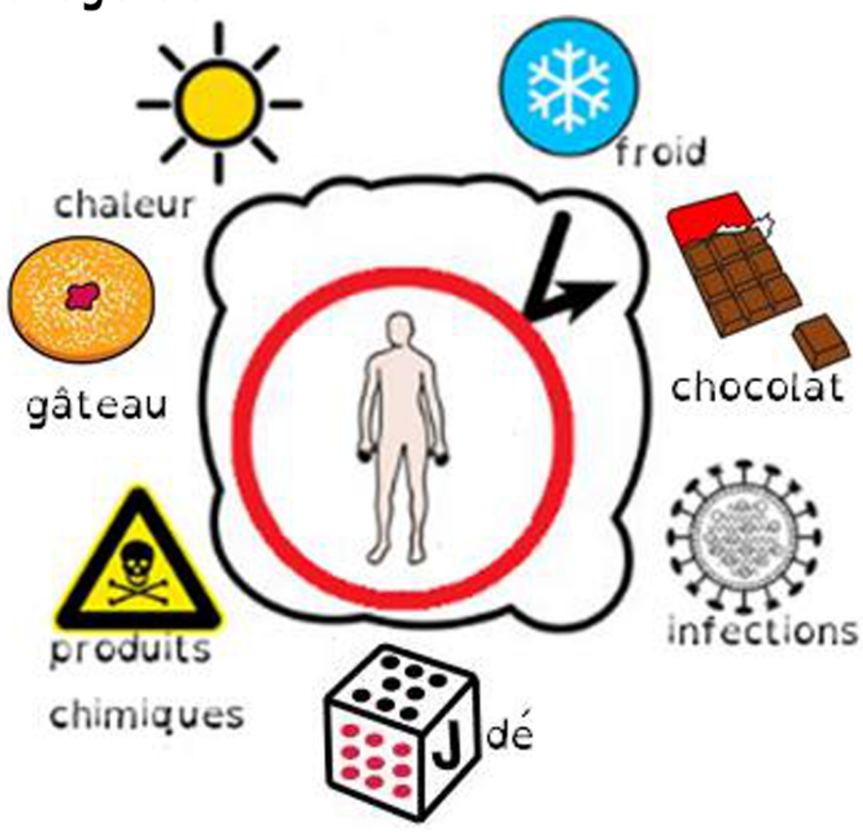
3/ l'eau passe dans la peau



Vrai ❍ Faux ❍

Consigne : barre ce qui est faux.

la peau est une barrière qui nous protège de :



Hygiène et santé
V. ROBERT, enseignante ressource TSA

Hygiène et santé

Le lavage des mains

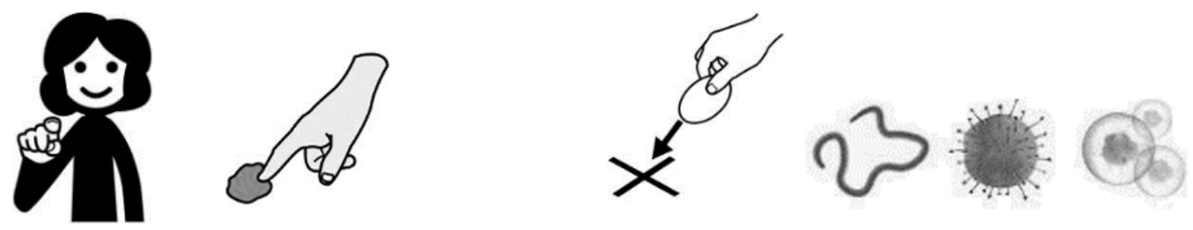


Objectif : apprendre les bons gestes pour se laver les mains

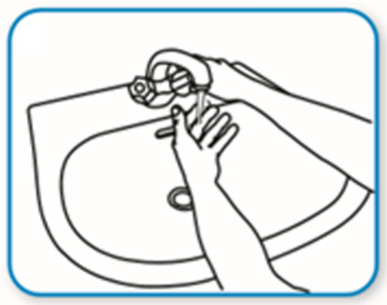
Tous les jours, nous touchons des tas de choses chez nous, à l'école...
et nous ne sommes pas les seuls à le faire !



Quand tu touches quelque chose, tu y laisses des microbes.



Il est donc important de bien se laver les mains pour ne pas faire circuler les microbes



tu te mouilles les mains



tu prends du savon



tu frottes l'intérieur de tes 2 mains



tu frottes le dessus de tes 2 mains



tu frottes entre tes doigts



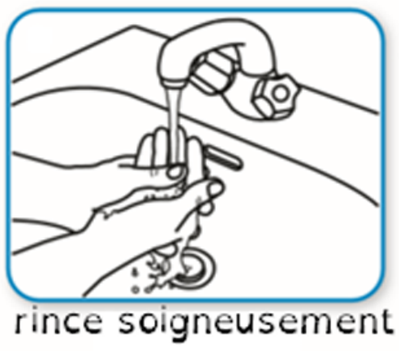
tu te frottes les doigts



n'oulie pas tes pouces



pense aux bouts de tes doigts



rince soigneusement tes mains sous l'eau



tu t'essuies les mains



n'oublie pas de fermer le robinet



tes mains sont propres

Hygiène et santé
V. ROBERT, enseignante ressource TSA

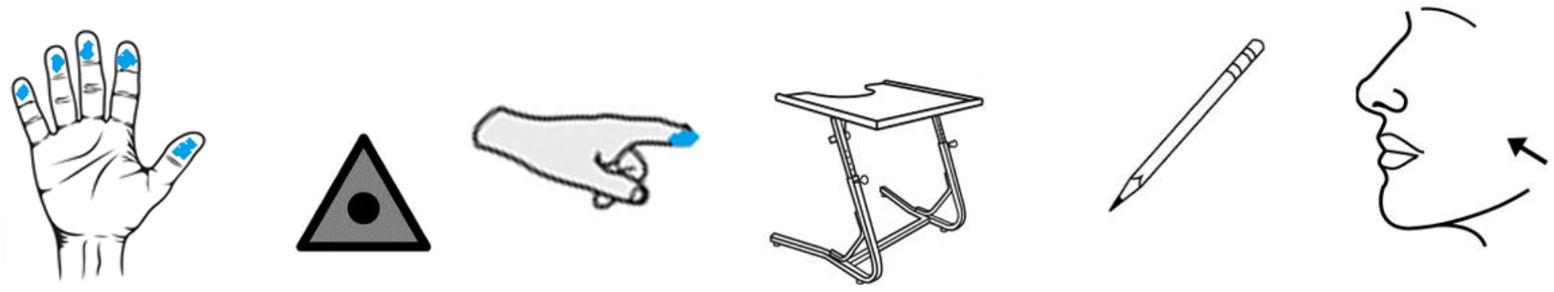
Hygiène et santé

Le lavage des mains



Petites expériences :

1/Mets des paillettes sur tes mains et touche différentes choses (table, crayon, ta joue.



Que remarques-tu ? écris ou dessine ce que tu remarques dans le cadre

2/ Cette expérience finie, va te laver les mains :

A/ avec de l'eau uniquement

B/ avec de l'eau et du savon

Que remarques-tu ? dessine ou écris





Hygiène et santé
V. ROBERT, enseignante ressource TSA

Transmission du virus

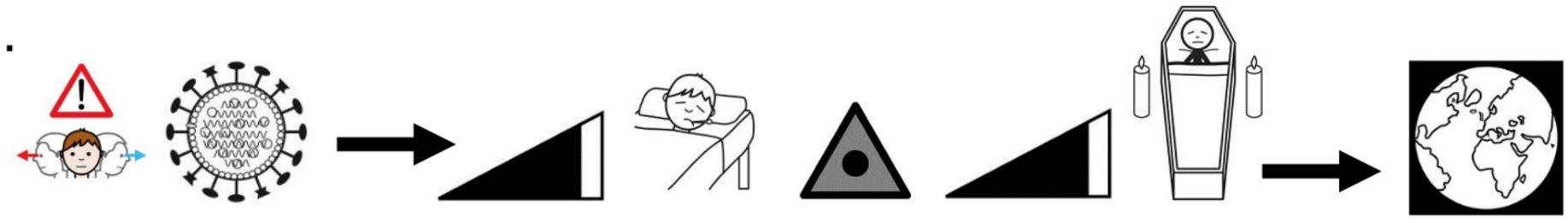


Un virus très **contagieux** fait beaucoup de malades et de morts dans plein de pays du monde.

On appelle ce virus le **coronavirus** ou **Covid 19.**

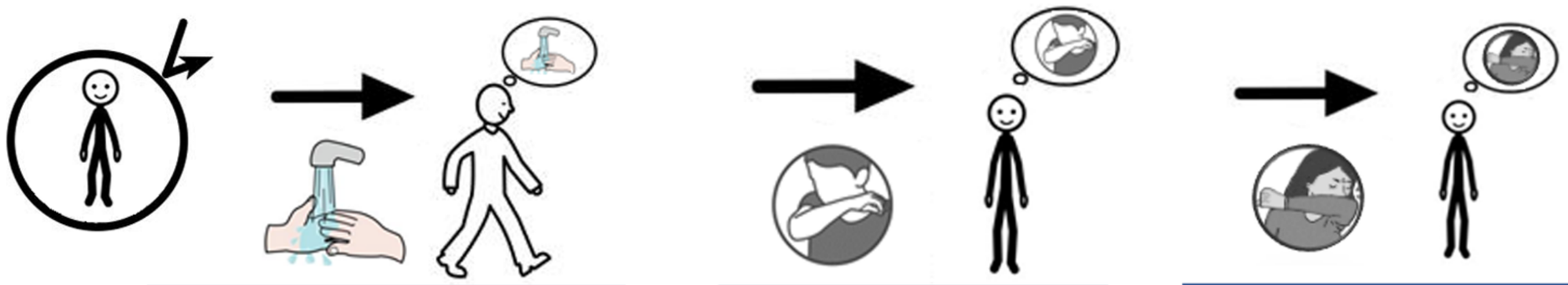
⇨Que veut dire **contagieux** ? qui se transmet facilement





Heureusement on peut guérir de cette maladie.

Pour éviter de l'attraper et de le transmettre, il faut **respecter des gestes protecteurs**



Je me lave les mains régulièrement	J'éternue dans mon coude	Je tousse dans mon coude

En respectant ces gestes protecteurs, j'évite au virus de circuler



Hygiène et santé
V. ROBERT, enseignante ressource TSA

As-tu bien compris ?



Consigne : réponds aux questions suivantes en cochant la case de ton choix

1/ Comment s'appelle le virus qui circule actuellement ?



Le coronavirus ❍	Le navire ❍	Je ne sais pas ❍

2/ Ce virus est-il dangereux ?



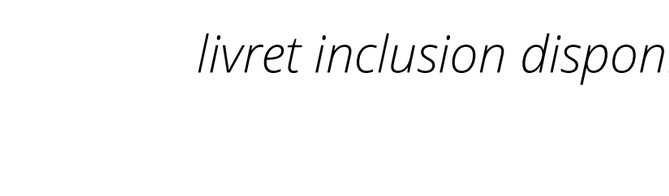
oui ❍	non ❍	Je ne sais pas ❍

3/ que veut dire « contagieux » ?



Qui n'est pas dangereux ❍	Qui se passe facilement ❍	Je ne sais pas ❍

4/ Que faut-il respecter pour éviter de l'attraper ou le transmettre ?



Les gestes barrières ❍	Applaudir ❍	Je ne sais pas ❍

Hygiène et santé



Les réponses d'une psychologue :

Par Julie Delbos

Mon enfant a peur de sortir, comment faire pour l'accompagner progressivement dans le déconfinement ?

Tout d'abord choisissez des sorties qui sont motivantes pour votre enfant. En amont si besoin regardez le trajet via une carte si c'est parlant pour lui sinon vous pouvez raconter le trajet sous forme d'histoire en citant les lieux intermédiaires que vous allez rencontrer avant l'objectif final. Ne soyez pas déçu si vous n'y parvenez pas au premier essai. Il faut parfois un temps d'habituation afin de pouvoir passer le cap.

Exercice d'auto-apaisement : pendant que vous et votre enfant faites l'exercice de visualisation du trajet demandez-lui de fermer les yeux et de vous faire part de ses sensations. Rappelez que vous êtes en sécurité et notez tout ce que vous avez pu voir de ludique sur ce trajet. (Peut être que nous allons voir ce chien très drôle avec ses poils bataille…)

Comment faire pour rassurer mes enfants, alors que moi-même je ne me sens pas sereine ?

Cette période est anxiogène pour tous et il n'est pas question de s'en cacher. Le fait de vouloir masquer ses émotions de manière extrême voudrait dire que ce que votre enfant ressent n'est pas une réaction adaptée. Au contraire en tant qu'adulte vous avez des moyens de verbaliser vos émotions et de faire preuve de raisonnement. Partagez-les lorsque votre enfant vous le demande. Il est souvent plus facile de surmonter une épreuve lorsqu'on se sent moins seul….

Néanmoins il existe de nombreux exercices qui permettent de stabiliser le niveau émotionnel. Par exemple les 5 colonnes d'Aaron Beck permettent de mettre en évidence les pensées dysfonctionnelles et d'y répondre de manière adaptée.

Date :

Situation	Emotions		Pensée Automatique	Réponse Rationnelle	Résultat	
	Spécifier :		La pensée automatique qui a conduit à l'émotion :	La pensée rationnelle qui répond à la pensée automatique :	Réévaluation de la croyance dans la pensée automatique	
	Tristesse :	%			Tristesse :	%
	Colère :	%			Colère :	%
	Anxiété :	%			Anxiété :	%
		%				%
					Spécifier de nouvelles émotions éventuelles :	
	Evaluer l'intensité globale de l'émotion :		Niveau de croyance dans cette pensée automatique :	Niveau de croyance dans cette pensée rationnelle :	Evaluer l'intensité globale de l'émotion après analyse :	
	%		%	%	%	

Les réponses rationnelles qui ressortiront de votre réflexion vous serviront de base pour rassurer vos enfants.

Mon enfant semble anxieux, il a des troubles du sommeil depuis le début du confinement, mais ne souhaite pas parler de ses peurs. Comment l'accompagner ?

Selon l'âge de l'enfant il est compliqué pour lui d'exprimer ses peurs comme le ferait u adulte. Même si nous essayons de les préserver il n'est pas rare qu'il ai vu de mauvaises nouvelle annoncées dans les médias ou encore recueillis certaines informations inquiétantes dans ur discussion même si ce n'est à lui qu'on s'adresse.

En tant que parent ou accompagnant de la petite enfance vous pouvez demander à l'enfant d'essayer de dessiner ce qui le tracasse en guidant: Est-ce que c'est une situation que tu as vu une situation à venir ? est-ce que c'est une sensation dans ton corps ?... La discussion en lien avec les dessins seront de précieuses informations pour l'aider à s'apaiser.

Je souhaite inclure mon ados dans la décision de la reprise de l'école pour le 11 mai, comment l'accompagner dans cette démarche ?

Tout dépend de des dispositions prises par son établissement et des ressources mise disposition… Je pense que le plus important est d'évaluer ses envies et ses craintes face à reprise des cours. Ensuite est ce qu'il se sent à l'aise pour poursuivre un apprentissage à distanc et est ce qu'il ne se sent pas en échec.

Enfin je crois qu'il peut aussi faire un essai s'il en ressent le besoin et s'autoriser à fai machine arrière s'il rencontre des difficultés. N'oublions pas que nous sommes dans une périod compliquée ou chacun se réajuste au fil du temps.

Si votre Ado à du mal à faire un choix proposez lui de faire une liste avec les points positifs/envies à retourner en cours d'un côté et les points négatifs/craintes de l'autre. Ce système permet une meilleure lisibilité et pourra l'aider à faire son choix.

Comment réagir si mon enfant ne garde pas son masque ?

Réagir par la morale ou la punition n'est à mon sens pas approprié. Il est important d réexpliquer en montrant les différents supports disponible dans le livret. En revanche il est trè important de valoriser et de renforcer le comportement lorsque l'enfant adopte un bo fonctionnement.

Comment faire comprendre à mon enfant qu'il va pouvoir aller à l'école mai qu'il ne pourra pas voir son meilleur copain en dehors?

Il est toujours important d'imager son propos avec les enfants. J'aime bien l'image d'une jauge d d'un thermomètre. En période de déconfinement, on ne se situe plus dans le rouge (période d confinement) mais dans l'orange puis le jaune en fonction de la situation.

Vous pouvez vous amuser à en dessiner ou en imprimer une en inscrivant les différentes situations que vous rencontrez dans l'orange, jaune ou vert en fonction de la possibilité de faire ou non.

PUBLICATION MAI 2020 | PAR DEV´ERGO

PERMETTRE L'INCLUSION DES ENFANTS EN SITUATION DE HANDICAP

EN PÉRIODE DE CRISE SANITAIRE

Les autres livrets sur
https://devergoform.wixsite.com/











DOCUMENT GRATUIT ET LIBRE DE DROIT