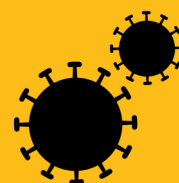


Les enfants à la maison pendant la crise de la COVID-19



Comme vous le savez tous, toutes les écoles, garderies et activités sont fermées du 14 mars au 5 avril 2020 en raison de la COVID-19.

La chose la plus importante à faire en ce temps difficile est de rester calme. Si vous restez calme et heureux d'être à la maison avec vos enfants, ceux-ci seront heureux aussi.

Gardez les choses simples : n'essayez pas de faire des activités toute la journée. Pour les enfants plus jeunes, organisez une ou deux activités à l'intérieur, ainsi qu'une ou deux activités à l'extérieur par jour. Pour les enfants plus âgés, laissez-les prendre l'initiative (avec un peu de vos conseils) et faites des suggestions en lien avec les activités qu'ils aimeraient faire.

Lisez des livres : on ne peut jamais lire trop de livres. Lisez ensemble. Lisez seul tranquillement. Lisez à voix haute. Lisez à l'extérieur. Laissez les enfants utiliser leur imagination et créer leurs propres histoires.

Utilisez la nature, les compétences de vie et l'environnement quotidien comme outils d'apprentissage : Nous pouvons tous apprendre de notre environnement. À l'approche du printemps, c'est le moment idéal pour faire une promenade dans la nature, regarder toutes les choses qui fleurissent et vivent. Demandez aux enfants de faire des recherches sur ce qu'ils trouvent (Google) et de réaliser un projet. Faites-leur peindre un magnifique arbre en fleurs.

Utilisez la cuisine : apprenez à vos enfants la science et les mathématiques qui se cachent derrière la cuisson.

Le plus important : amusez-vous!

NOTE : Il existe de nombreuses ressources éducatives et gratuites en ligne.

Source : Emma François.

Conseils pour travailler à la maison avec vos enfants

Gardez une routine consistante chaque jour.

Habillez-vous : l'idée de travailler en pyjama peut sembler attrayante et confortable, mais être habillé pour travailler fait une grande différence dans votre niveau d'énergie et votre attitude.

Établissez un horaire : demandez à vos enfants d'établir leur propre horaire comme vous établissez le vôtre en y incluant des activités, des corvées, des devoirs et du temps libre. Il est difficile de limiter le temps d'écran de vos enfants lorsque vous travaillez. Ne vous sentez pas coupable s'ils ont regardé la télévision plus longtemps que vous ne l'auriez souhaité. Ils survivront. Envoyez-les dehors par la suite pour prendre de l'air.

Restez en contact avec votre superviseur : gardez une bonne compréhension de ce qui doit être fait, des délais et des attentes. Si vous avez des difficultés à travailler à domicile, il ou elle pourra vous donner quelques idées de ce qui fonctionne bien pour les autres.

Prenez une pause : faites quelque chose d'amusant et d'éducatif avec les enfants. Jouez à des jeux de société, faites des puzzles ou jouez aux cartes. Faites une promenade à l'extérieur.

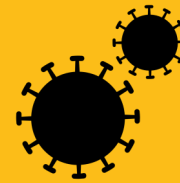
Source : C. V. Catchings (LCSW).



Besoin de conseils ou de soutien additionnel?

N'hésitez pas à communiquer avec **Julie Ladouceur**, agente de liaison en matière d'éducation à Valoris, au **1.800.675.6168**, poste 4574, ou par courriel au jladouceur@valorispr.ca.

COVID-19: What To Do With Your Children Home From School?



As you all know, schools, daycares and activities are closed from March 14 to April 5, 2020, due to the COVID-19.

The most important thing to do during these hard times is to remain calm. If you remain calm and happy about being home with your children, they will be happy as well.

Keep things simple: Don't try to do activities all day, every day. For younger children, organize an indoor activity or two, along with an outdoor activity or two. For older children, let them take the lead (with a little bit of guidance) and make suggestions regarding activities they'd like to do.

Read books: You can never read too many books. Read together. Read alone quietly. Read aloud over snacks. Read outside. Let the children use their imagination and create their own stories.

Use nature, life skills, and everyday surroundings as learning tools: We can all learn so much from our surroundings. With spring approaching it's a great time to take a nature walk and look at all the things blooming and living. Get the children to research what they find (Google) and make a project. Get them to paint a gorgeous blooming tree they saw.

Use the kitchen: Teach your child to bake a cake, there is a ton of math and science to learn from baking.

Most importantly: Have fun!

NOTE: There are many free educational resources online.

Reference: Emma François.

Tips for Working From Home With Your Children

Keep your work routine consistent.

Get dressed: Working in your pyjamas may seem appealing and comfortable, but being dressed to work makes a big difference in your energy level and attitude.

Make a schedule: Get your children to make their own schedule as you make yours: include activities, chores, homework or free time. Screen time is difficult to limit when you have to work; so don't feel guilty if they watched the television more than you wanted them to. They will survive. Send them outside afterwards for some fresh air.

Keep in touch with your supervisor: Keep a clear understanding of what needs to be done, of deadlines and expectations. If you are finding it difficult to work from home, he or she may give you some ideas as to what is working for others.

Take a break: Do something fun and educational with your children. Play board games, do puzzles or play cards. Take a walk outside.

Reference: C. V. Catchings



Need Additional Advice or Support?

Please contact **Julie Ladouceur**, Education Liaison Officer for Valoris, at **1.800.675.6168, ext. 4574**, or by email at jladouceur@valorispr.ca.