

# Capsule pédagogique

Juin 2020

## S'inquiéter, n'est pas le rôle d'un enfant

Avec l'arrivée de la Covid-19 dans nos vies, le stress aussi a fait son apparition. La peur d'avoir le virus, la peur de transmettre le virus, la peur de voir l'un des nôtres mourir à cause du virus,... Toutes ces raisons sont bonnes pour faire grandir en nous l'anxiété. Il n'est vraiment pas facile, pour personne, de s'habituer à cette nouvelle réalité qui nous frappe.



Comme pour nous, les enfants peuvent vivre du stress en lien avec cette pandémie. Il est important de se montrer rassurante pour les aider à le contrôler. On peut répondre à leurs questions sans trop minimiser, mais sans dramatiser. On reste le plus calme possible. Les enfants ont besoin d'attention en temps normal alors imaginez en temps de crise.



Même à travers le masque, les enfants peuvent voir dans nos yeux, notre sourire et notre joie de les retrouver à chaque matin. Avec la distanciation, il est important de trouver d'autres moyens afin de montrer aux enfants que nous sommes encore là pour eux. Un simple clin d'œil, un petit mot d'amour, une phrase rassurante peuvent faire toute une différence.



L'été est arrivé, on en profite pour sortir dehors le plus souvent et longtemps possible. Les enfants et vous, aurez ainsi plus de liberté de mouvement. Planifiez des activités qui vous apporteront du plaisir. Installez un arrosoir au lieu d'utiliser la piscine. Organisez une chasse aux trésors, aux insectes ou aux vers de terre, aménagez des parcours moteurs. Dînez à l'extérieur et pourquoi ne pas y faire le repos aussi. Usez de votre imagination pour offrir des jeux qui combleront tout le monde. Montrez aux enfants tout le bonheur que vous avez de jouer avec eux. Ayez du fun, du gros fun, ils vous en redemanderont.



Bougez, bougez, bougez, c'est un bon remède contre le stress, qui vous fera oublier, le temps d'un jeu, cette fameuse Covid-19.



Voici un lien pour une petite vidéo expliquant aux enfants : « c'est quoi le déconfinement? ».

<https://www.youtube.com/watch?v=Pqbxh4NbAxk>



# Place aux arts et aux activités

## Activités d'équilibre :



- À l'intérieur ou à l'extérieur, montrez aux enfants une posture d'équilibre et invitez-les à vous imiter tandis que vous tenez la posture.
- Tenez-vous sur la pointe des pieds, les bras dressés vers le ciel.
- Tenez-vous droit sur une jambe en tenant l'autre jambe pliée à la hauteur du genou, les bras à l'horizontale comme des ailes.
- Tenez-vous sur une jambe, les bras à l'horizontale comme des ailes, puis penchez-vous vers l'avant et relevez la jambe arrière (posture de l'avion).
- Placez les bras par terre, la tête vers le bas, les fesses vers le ciel (posture du chien tête en bas).
- Dans la posture du chien tête en bas, relevez et tenez une jambe haute dans les airs.
- Dans la posture du chien tête en bas, relevez et tenez un bras haut dans les airs.

**CONSEILS :** - Ajustez la difficulté de la posture en fonction de l'âge et de la capacité des enfants.  
- Inventez d'autres postures d'équilibre ensemble, laissez aller votre imagination!



## Bac à légumes

Profitez de la belle saison pour faire pousser des légumes : carottes, fèves, radis, etc. Les enfants seront fiers de travailler la terre et faire la récolte à l'automne.

Chacun pourrait avoir son bac. L'enfant s'occuperait de semer, arroser et récolter.



\*\*\*\*\*

Amusez-vous et riez avec les enfants. C'est une bonne façon d'évacuer le stress! Permettez-vous de faire des niaiseries quelques fois par jour, exemples : faire des grimaces, faire à semblant de faire des pets, chanter des paroles inventées, danser de façon rigolote, faire semblant de glisser sur des pelures de bananes, imiter des singes. Les enfants trouveront sûrement de bonnes idées.



\*\*\*\*\*

## Pratiquer des activités à haute intensité :



Recouvrez le plancher (l'océan infesté de requins) de tuiles en mousse, de carton ou de serviettes (que vous collerez avec du ruban à masquer). L'enfant doit sauter d'une tuile, du carton ou d'une serviette à l'autre, sans se faire mordre par les requins.

Le papier bulle ne sert pas seulement à envelopper des objets fragiles. Procurez-vous en un rouleau que vous pourrez sortir lorsqu'il pleut et laissez l'enfant sauter pour faire éclater les petites bulles.

Dans la cour, sur le trottoir ou sur une surface dure, coloriez quatre zones (en forme de cercle ou de carré) avec des craies de différentes couleurs. Vous pouvez aussi déposer des cartons de couleur. Dites une couleur et les enfants doivent courir pour se placer dans la zone correspondante. Continuez le même jeu en variant l'ordre des couleurs. Cela peut être la couleur de leur chandail, de leur pantalon, etc.



L'enfant frappe un ballon avec son pied. Le ballon doit se rendre jusque dans une boîte ou dans un panier au sol. La distance à parcourir peut être selon l'âge de l'enfant. Vous pouvez augmenter les difficultés en ajoutant des objets à contourner.