

LE CIO ACCOMPAGNE LES PARENTS PENDANT ET APRES LE CONFINEMENT

dimanche 17 mai 2020, par [Administrateur](#)

Les 'équipes de psychologues de l'Education Nationale, des Hautes-Alpes, et des Alpes de haute Provence vous proposent des documents et outils pour vous accompagner.

Vous trouverez ici des conseils pratiques, des ressources pour aborder des thèmes plus délicats, gérer les émotions des petits et des grands, de l'aide à l'orientation,
Voici le lien vers la page à consulter :

**Ressources en ligne
pour accompagner les
parents pendant et après
le confinement - Le CIO
est à vos côtés**

Si vous rencontrez une difficulté dans l'un ou plusieurs de ces domaines, n'hésitez pas à nous contacter par [mail](#) ou par l'intermédiaire de l'établissement dans lequel est scolarisé votre enfant afin que nous puissions vous rappeler et réfléchir ensemble à la situation. [Nos coordonnées](#)

**prendre rendez-vous
avec un psychologue
du CIO pour un
entretien
téléphonique**

Conseils aux parents en situation de confinement

Expliquer, Informer

- Discours adapté à l'âge, honnête et clair.
- Ne cherchez ni à cacher, ni à imposer
- Utilisez les sources d'informations vérifiées (gouvernements, grands médias, hôpitaux)

Sécuriser

- Rassurez votre enfant en restant réaliste
- Gérez ses émotions sans (trop) partager les vôtres
- Montrez que vous vous protégez, apprenez lui à le faire

Valoriser l'importance du collectif

- Chacun fait attention à l'autre : on est plus fort ensemble !
- maintenir le lien avec la famille (grands-parents en particulier)

Rythmer la vie quotidienne

- Construire des repères réguliers tout en maintenant des moments de "surprise"
- Organisez des activités, y compris sportives, cuisine, etc.
- Préservez des moments de solitude malgré la promiscuité
- Modérer les exigences habituelles (par exemple le rangement)

Gérer les écrans

- Maintenir le contact par réseaux sociaux est bien mais savoir aussi s'en distancier
- Modération sur les films, séries ou jeux vidéos
- Bannir l'exposition permanente aux actualités qui sont anxiogènes



www.cnp.unistra.fr



www.sfpeade.fr