



Guidance et Sensibilisation familiale:

Partie 2:

Développement de l'enfant et Moyens d'intervention



Adressée aux parents des élèves des cycles maternel et primaire

Présenté par: Fiona Abou Abdou – Psychomotricienne

Consultante en dépistage scolaire



Voici la partie 2 de notre formation en ligne pour un meilleur bien-être et une prévention des difficultés.

Nous allons continuer à partager des stratégies d'intervention au niveau moteur, cognitif, émotionnel et social.

Celles-ci doivent être depuis toujours adoptées et installées pour une meilleure gérance.

Parenting in The Digital Age

10

Cell Phone Rules for Parents

Parenting in the digital age means that cell phones are a fact of life for most moms and dads. Here's how to make sure your cell phone makes you a more dedicated parent, not a distracted one.

1 When your child is talking to you, look at him, not your phone.

6 When you're on a walk with your child, don't use your phone, even if she's asleep in her stroller.

2 Follow your children on social media and use your phone to check their posts.

7 Text your children just to say hi!

3 When you're playing with your child, don't check your phone.

8 Video chat with your children while they're away.

4 Use your phone to share interesting videos with your children.

9 If you're using your phone and your child wants your attention, put down your phone immediately.

5 Don't respond to phone calls, texts, or emails at meal time.

10 Limit your phone use so your kids' memory of you won't be that you were always on your phone.

Chez les adultes et les enfants, l'usage excessif des appareils électroniques (ipad, phone..) augmente le stress, altère l'activité du cerveau et réduit la qualité de relation

Une fois régulé chez vous, vous pourrez contrôler cet usage de la part de vos enfants

Gestion des écrans

Entre 0 et 3 ans

Télévision 30 minutes maximum

Entre 3 et 6 ans

Pas de console personnelle avant 6 ans (15 minutes maximum)

Entre 6 et 9 ans

Pas d'internet (20 minutes maximum)

Entre 9 et 12 ans

Pas de réseaux sociaux avant 12 ans (30 minutes maximum)

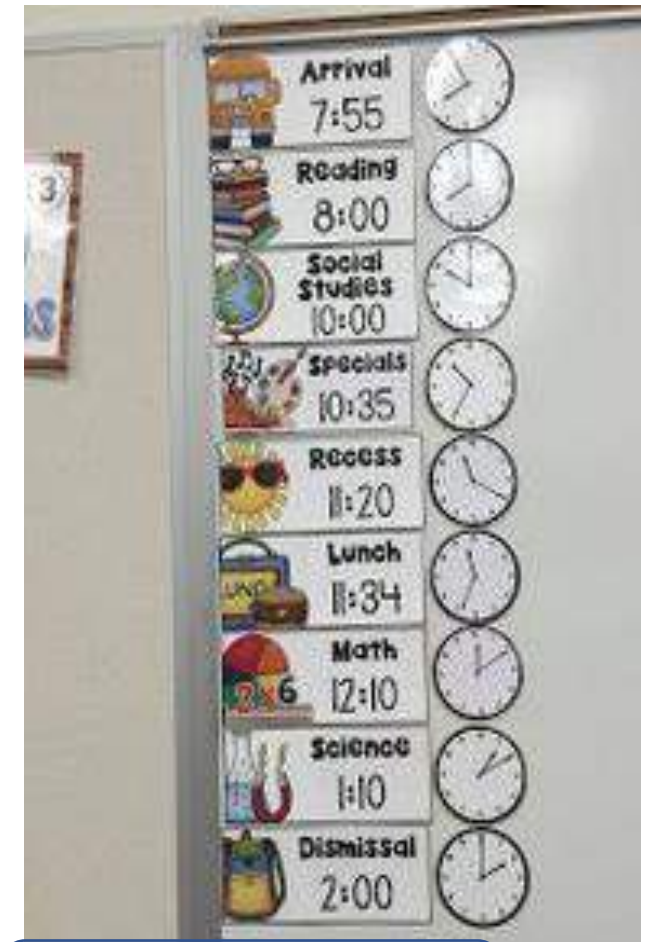
Organisation temporelle: Routine du jour et précision des séquences du temps (deadlines)



PS-MS-GS

Des cartes personnalisées dans le slide suivant (ou des cartes faites à la main) seront utilisées de cette façon selon le nombre de tâches que vous voulez introduire à votre enfant par jour.

Enlever ou Faire « check mark » à chaque tâche achevée est nécessaire.



Primaire

Pourquoi?

- ✓ Pour être plus productif
- ✓ Éviter les temps morts et l'anxiété
- ✓ Une fois les étapes organisées, l'enfant se sent sécurisé et son agitation se réduit

Primaire



After School
Routine Clock

Fiona Abou Abdou - Psychomotricienne 2020

Alors n'hésitez pas à faire votre checklist aussi avec celle de vos enfants !!

Maternelle- Primaire



Lire un livre à notre enfant
(15 minutes,
2-3 fois/semaine)



Colorier (crayons, peintures,
craies) (20-30 minutes)
(2-3 fois/semaine)



Reproduire ensemble
un modèle légo ou puzzle –



Repasser lignes du
cahier et découper
des figures (2 fois/semaine)



Jouer ensemble
Family activity
(3 fois/semaine)



S'entraîner au graphisme
(3 fois/semaine)



Choisir un film
en famille



Faires des activités
manuelles et des bricolages
(15 minutes, 2-3 fois/semaine)



Faire une recette
guidée et cuisiner
(pizza, cake, biscuits)



S'entraîner aux fiches
Scolaires
(15 minutes, 3-4 fois/semaine)



Corps en Mouvement



Araignée dans sa Toile

N'oubliez pas de stimuler les enfants à bouger, enjamber, ramper et se faufiler. Aidez-les à créer cette toile, vous n'avez besoin que de scotch, fils de laine ou rubans, et un peu de créativité



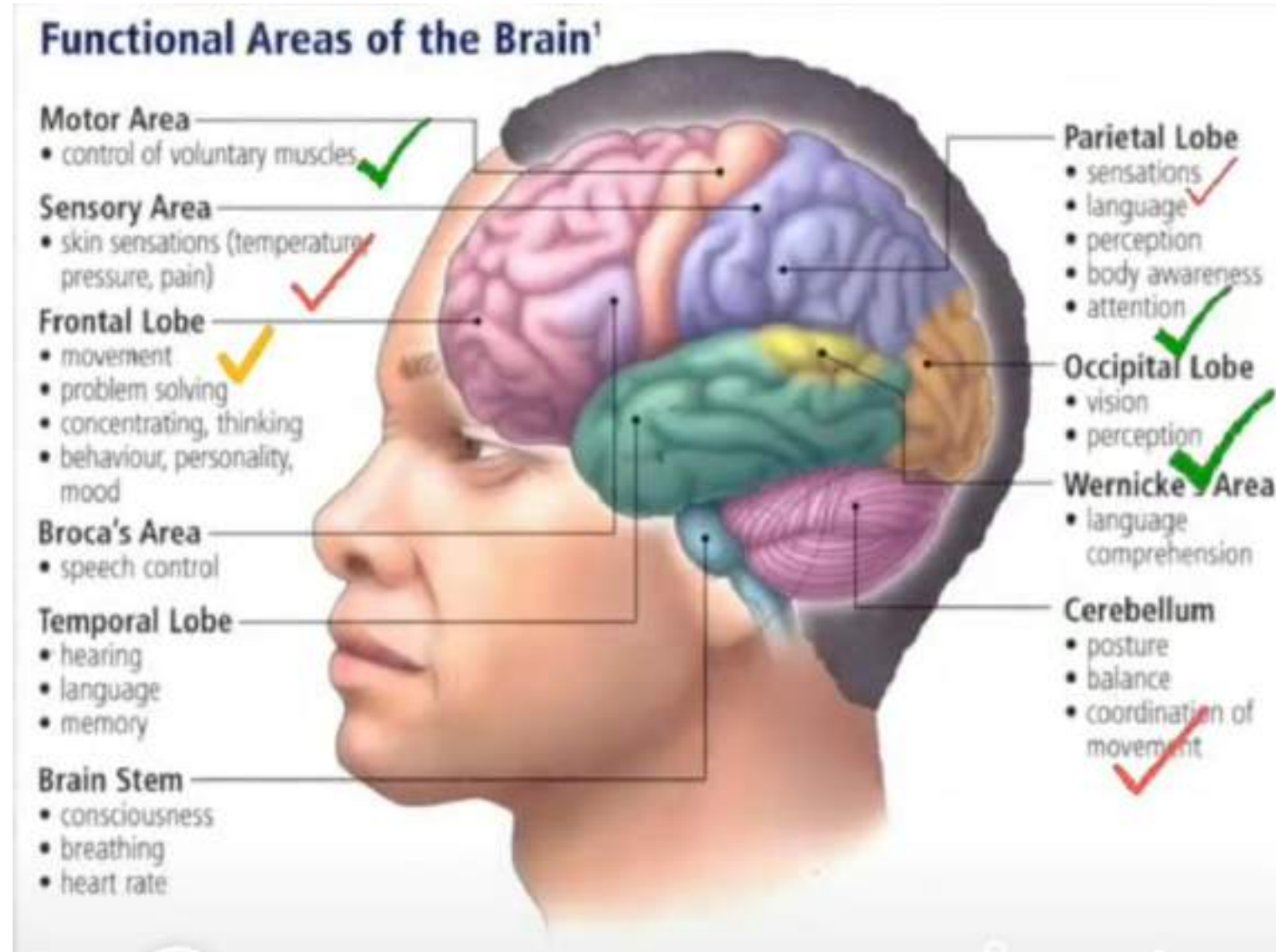
Hamac

Un grand drap pourra recréer un lien affectif et amusant entre vous. Ce berceau offrira le meilleur mouvement et amour à votre enfant.

La motricité fine:

Stimulez vos enfants à plusieurs genres d'activités manuelles comme les exemples suivants afin de stimuler les zones du cerveau:

Aux mouvements fins des doigts, la pression, la pince fine entre pouce et index, la précision manuelle, la coordination main/oeil et la coordination des deux mains

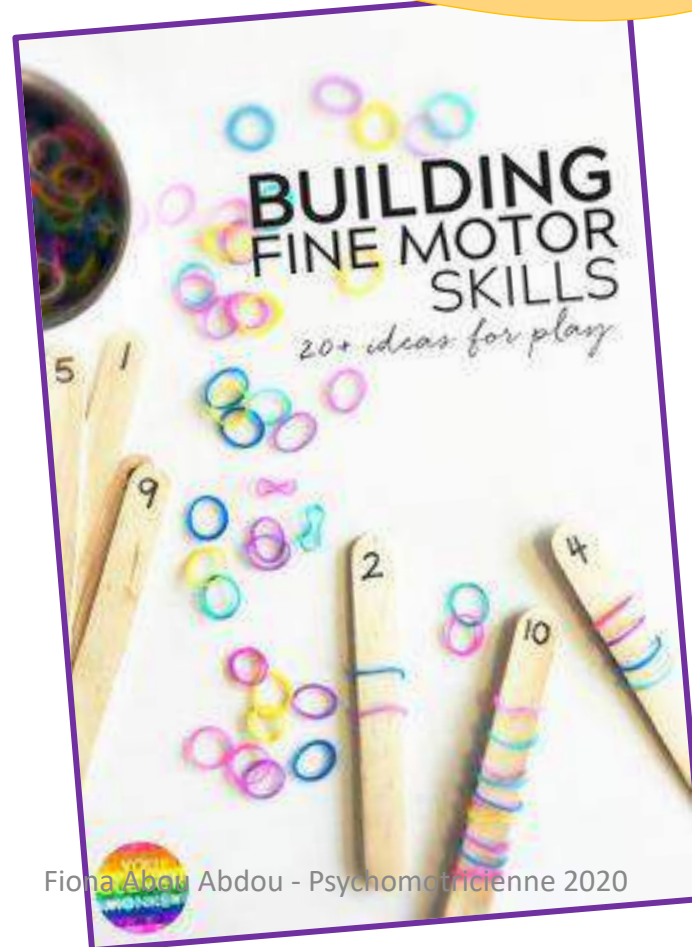
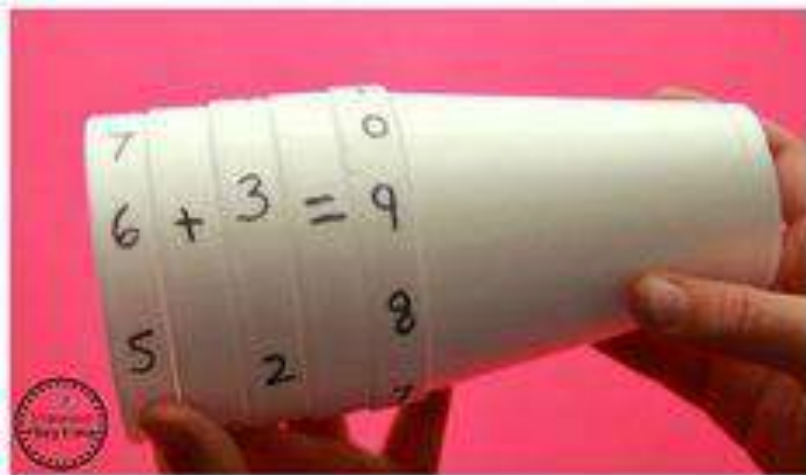


Profitez des activités manuelles pour faire bouger les doigts et les mains!!





Profitez des activités manuelles pour faire des algorithmes de couleur, le comptage, le dénombrement, la sériation par forme ou par couleur!!





STAY POSITIVE

set aside time to watch funny stuff together. Laughter helps reduce anxiety



BREATHING EXERCISES

there are free apps that teach kids how to do this



SLEEP

try to stick to a routine. It's essential for good health & the immune system



GET CREATIVE

being creative & doing craft can be relaxing & calming on the brain



REDUCE STIMULATION

it gives the brain a break if feeling overwhelmed



SUNLIGHT

helps our body make Vitamin D which can make kids feel happy & healthy



EXERCISE

burns off energy, is good for our body & brain, & is fun.



NATURE

getting outside improves mood, encourages creativity, & gets kids moving



PETS

playing with pets can reduce anxiety & improve mood



MUSIC

90bpm can be calming, help the body to relax, & improve sleep.

gutidentity.com

Je vous remercie pour votre attention et votre patience tout en espérant de nous rencontrer prochainement

N.B.: N'hésitez pas à me contacter via l'école ou Teams chaque mardi et jeudi pour tout questionnement ou observation chez votre enfant. L'équipe de dépistage scolaire sera toujours à votre disposition.