

## Aide à la parentalité

### **Quelques clés, conseils et ressources pour vous soutenir au cours du confinement et continuer à accompagner enfants et parents dans cette situation inédite.**

Les propositions de liens ci-dessous invitent à mieux vivre cette situation de confinement en famille. Ils vous permettent de comprendre l'importance des rituels et des activités diversifiées, sources d'éveil et d'échanges entre parent.s et enfant.s mais aussi d'organiser des temps pour soi.

- **Pour prendre de soin de la famille et comprendre les émotions**
- **pour accompagner vos questions autour de la parentalité et favoriser un environnement sain pour la femme enceinte et le futur bébé**
- **pour comprendre les besoins de l'enfant et de l'adolescent et y répondre**
- **Pour apprendre à mieux rythmer sa journée**
- **Quelques activités d'éveil pour l'enfant**
- **Des conseils nutritionnels pour l'enfant et sa famille**
- **Prévenir les accidents et se rappeler les gestes de premiers secours**

Ces quelques ressources n'ont pas de vocation médicale ni ne remplacent une consultation.

En cas de sentiment fort d'isolement et de besoin d'aide, 16 centres de PMI ( cf lien) vous accueillent, des conseils d'aide à la parentalité par des psychologues en appelant le 3975 ou sur [paris.fr](http://paris.fr)



## Pour prendre de soin de la famille et comprendre les émotions

[https://www.youtube.com/watch?v=XdnaxTaGv\\_g#action=share](https://www.youtube.com/watch?v=XdnaxTaGv_g#action=share)

Vidéo de Catherine Gueguen qui explique Comment gérer le confinement et les émotions en famille ?

<https://www.pedopsydebre.org/fiches-pratiques>

Des fiches pour vous aider à articuler vie familiale et espace pour soi en période de confinement

- Prendre soin de votre famille pendant les épidémies de coronavirus et autres maladies infectieuses émergentes
  - Prendre soin de soi lorsqu'on prend soin des autres
  - Gérer l'anxiété de son enfant à la maison ou comment aider votre enfant anxieux face au coronavirus
- **pour accompagner vos questions autour de la parentalité et favoriser un environnement sain pour la femme enceinte et le futur bébé**

<https://www.mpedia.fr>

Site de l'AFPA (Association Française de Pédiatrie Ambulatoire) à destination des parents. Des questions/réponses sur tous les sujets autour de la parentalité avec une page spéciale d'informations sur le Coronavirus.

<https://agir-pour-bebe.fr/>

Ensemble de fiches et conseils pour publiées par Santé Publique France

- **pour comprendre les besoins de l'enfant et de l'adolescent et y répondre**

<https://www.pedopsydebre.org/fiches-pratiques>

- Gérer l'anxiété de son enfant à la maison ou comment aider votre enfant anxieux face au coronavirus
- Conseils aux parents d'adolescents
- Conseils aux parents d'enfants avec tda/h
- Covid-19 et trouble du spectre de l'autisme. Que faire à la maison durant le confinement ?

<https://www.youtube.com/channel/UCoLPRkJQ9hwfJ-C6HDOhIcw/videos>

Série de vidéos de 2'01 sur la parentalité et développement psychomoteur de l'enfant – Québec ; ex : pourquoi le bébé pleure ?



### Pour apprendre à mieux rythmer sa journée

Pour l'enfant comme pour le parent, établir de nouveaux repères va permettre de vivre ce changement de façon plus harmonieuse.

Ces repères qui prennent en compte les besoins du tout-petit comme du parent dans cette situation de confinement vont permettre de rythmer la journée et d'y recréer un déroulé sécurisant.

Stabilité et régularité sont essentiels pour l'équilibre des petits enfants.


Il est important qu'ils puissent se réveiller et se coucher toujours à la même heure, avoir des activités ritualisées tout au long de la journée : Ces rituels sont rassurants et structurants pour les enfants.

Le matin	L'après-midi
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Petit-déjeuner,</li> <li>- Toilette et habillage,</li> <li>- Activités calmes (lecture, devoirs, dessins, chansons, jeux avec vous...)</li> <li>- Exercice physique à la maison (par exemple parcours de motricité en rampant sous les chaises)</li> <li>- Temps calme</li> <li>- Repas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sieste</li> <li>- Goûter</li> <li>- Activités motrices</li> <li>- Activités calmes,</li> <li>- Bain</li> <li>- Dîner</li> <li>- Coucher</li> </ul>





**La bonne idée :** Dessinez le programme de l'enfant


Cet outil permettra à votre enfant de se situer dans le temps de la journée qui s'écoule :




Un pour le réveil, des pour le temps calme, un pour la motricité et jouer, une pour les repas, un pour la









pour la





sieste et le coucher,



pour le bain.

<https://www.youtube.com/watch?v=WVIApnZT454>

L'importance des rituels (extrait de l'émission La Maison des Maternelles, France 5)

<https://agir-pour-bebe.fr/fr/mettre-en-place-de-nouvelles-routines-pour-bebe>

Quelques conseils pour adapter son organisation et mettre en place des routines qui répondent aux besoins du tout-petit. Voir pages : pages 'interagir avec bébé'



### Quelques activités d'éveil pour l'enfant

Trouver un rythme plus apaisé avec des nouveaux repères à inventer, échanger au sein d'un foyer, entre le parent et l'enfant, explorer une ou deux activités : prendre le temps d'un récit, d'un puzzle, d'un mémori ou d'un petit bac, d'un jeu d'échec, d'un dessin...

Des activités psychomotrices pour des enfants aux alentours de 18 mois et 2 ans ( lien sur pdf des psychomotriciens Ville de Paris)

<https://www.youtube.com/watch?v=cM6opeQN9H0>

Yoga pour les enfants

<https://www.franceinter.fr/emissions/une-histoire-et-oli>

Proposition d'histoires de qualité à écouter (à partir de 5 ans)

<https://www.youtube.com/watch?v=N030kvNgqx8>

lire avec son enfant 1'20-Quebec

*autre sur Que faire à la maison*

## **Des conseils nutritionnels pour l'enfant et sa famille**

### **La diversification alimentaire du tout petit**

Lien sur pdf

**Quelques conseils de nutrition** : Rapide tour d'horizon de l'intérêt des fibres alimentaires. Intéressantes en ces temps de confinement les fibres alimentaires ont un effet positif d'accélération de la satiété, retardent la sensation de faim, et limitent ainsi le risque de grignotages. lien sur le billet de la DFPE n°1

**Les recettes du placard** en période confinée : lien sur le cake aux petits pois carottes



### **Prévenir les accidents et se rappeler les gestes de premiers secours**

[https://youtu.be/55jV\\_wVwEJU](https://youtu.be/55jV_wVwEJU)

Dans cette vidéo de Tamalou, web-série pédiatrique, Lily Sohn présente de façon synthétique et originale les principales causes d'accidents domestiques et les gestes et comportements à adopter pour les prévenir.

<https://youtu.be/cAghCdNuZ3o>

Extrait de l'émission La Maison des maternelles sur la question des accidents domestiques et en particulier l'attention lorsque le tout-petit est sur la table à manger

<https://youtu.be/Hmj3LToi4W8>

Dans cette vidéo, Lily Sohn donne tous les conseils pour le couchage sécurisé des nourrissons.

<https://www.youtube.com/watch?v=Bw421NrJsjs>

Cette vidéo, réalisée par le département de la Vendée, aborde la question de la prévention du bébé secoué. Attention elle peut heurter la sensibilité d'un public jeune ou fragile. 11'39 min

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

Gestes de premiers secours en cas d'étouffement de l'enfant 2'40 La Croix Rouge Française

NB : manquent les insufflations inaugurales lors d'une RCP pour enfant-recommandations 2017 et vidéo de 2016)

Prévenir les accidents domestiques (INPES)