

Ressources des Centres ON y va destinées aux parents et aux responsables

Des activités amusantes et éducatives qui favorisent le développement des enfants à la maison

Ce guide d'activités vous propose des activités utiles à faire par votre enfant lorsqu'il est à la maison. Pendant cette période où il est important de s'éloigner physiquement des autres, le fait d'avoir un plan et des activités en main pour votre enfant peut faciliter un peu votre journée. Les activités présentées dans ce guide ont été rassemblées par les partenaires des centres ON y va ainsi que par des ressources gratuites sur Internet.

Table des matières

Ressources des Centres ON y va destinées aux parents et aux responsables.....	1
Activités générales	3
Idées de jeux parents-enfants	3
Pensez à votre routine quotidienne	3
Rotation de jouets et de matériel.....	3
Temps passé à l'extérieur	3
De grandes idées.....	3
Jeux physiques	4
Jeux calmes.....	4
Pour votre bébé – (de la naissance à un an et demi)	5
Animaux.....	5
Aliments.....	5
Heure du bain	5
Aliments solides	5
Communications	6
Autres idées.....	6
Pour votre tout-petit – (un an et demi à deux ans et demi).....	6
Apprentissage à l'aide des parties du corps	6
Découvrir de nouveaux animaux.....	6
Jouer avec des bulles	6
Jardinage.....	7
Faire correspondre les animaux.....	7
Défis	7
Jouer à l'extérieur	7
Empreintes de mains et des pieds	8
Autres idées pour les tout-petits.....	8
Pour votre enfant d'âge préscolaire – (deux ans et demi à quatre ans)	8
Art : créer des visages en carton.....	8
Jeu de devinette : mon petit œil voit.....	8
Miroir, Miroir.....	8
Jouer, s'intéresser, partager.....	9

Ça coule ou ça flotte?	9
Chasse aux trésors	9
Amis des animaux.....	9
Pour votre enfant à la maternelle – (quatre à six ans).....	12
Vrai travail.....	12
Une aventure de traçage.....	12
Créer une carte géographique	12
Peindre une pierre	12
Créez une rampe avec des rouleaux et des pompons.....	12
Apprendre à mesurer	13
Échanger de rôle.....	13
Mes mains peuvent s’exprimer.....	13
Aller à la chasse aux rimes	13
Promenade dans la nature	14
Jouer à la marelle	14
Comment parler à votre enfant de la maladie à coronavirus 2019 (COVID-19).....	15
1. Posez des questions ouvertes et écoutez	15
2. Soyez honnête : expliquez-lui la situation d’une manière adaptée à son âge	15
3. Expliquez-lui comment se protéger et comment protéger ses amis.....	15
4. Rassurez-le.....	15
5. Assurez-vous qu’il n’est pas victime ni auteur de stigmatisation.....	16
6. Trouvez des exemples positifs	16
7. Prenez soin de vous.....	16
8. Faites attention au moment de conclure la conversation	16
Numéros de téléphone utiles	17
Soutien à la santé mentale	17
Liens de la ville de Toronto.....	18
Références.....	18
Liste des liens pour une version papier.....	19

Activités générales

Idées de jeux parents-enfants

Lorsque vous cherchez des activités à faire avec votre enfant, pensez à lui proposer divers types de jeux pour répondre à ses besoins et tout en vous amusant. Le jeu indépendant (lorsque les enfants jouent seuls mais vous restez à proximité) est également un type de jeu important. Les parents ne doivent pas se sentir coupables de donner à leurs bébés et à leurs jeunes enfants la possibilité de jouer seuls.

Pensez à votre routine quotidienne

Essayez de conserver une routine quotidienne aussi stable que possible pendant cette période, comme l'horaire de réveil, des repas, des siestes et du coucher. Les enfants s'épanouissent dans un environnement prévisible, et c'est bon pour les responsables. (Il est beaucoup plus facile de gérer une longue journée passée avec des enfants si on la divise en plusieurs parties plus petites et plus faciles à gérer).

Rotation de jouets et de matériel

Si vous avez des jouets ou du matériel utilisable par les enfants, essayez de faire une rotation. Sélectionnez quelques objets que votre enfant pourra laisser dehors pour jouer et rangez les autres. Au bout d'une semaine environ, remplacez les jouets et matériel qu'il a utilisés par ceux que vous avez rangés, il aura l'impression d'avoir de nouveaux jouets!

Nous savons que les jouets et le matériel ne peuvent pas distraire les enfants longtemps, et que l'ennui peut s'installer. L'ennui chez les bébés et les jeunes enfants peut ne pas être le même que pour nous. Voici les signes d'ennui chez un petit enfant :

- Ils s'agitent et pleurnichent
- Ils luttent pour se concentrer ou essayer de jouer
- Ils deviennent plus agressifs



Temps passé à l'extérieur

C'est une bonne idée de sortir prendre l'air, ce qui sera un bon changement de décor pour tous.

- La plupart des jeux que vous faites à la maison peuvent se dérouler à l'extérieur. Par conséquent, si le temps le permet, apportez quelques blocs à l'extérieur, lisez ensemble ou coloriez ou peignez à l'extérieur.
- Pendant ce temps, il est essentiel de suivre les pratiques recommandées par les services de Santé publique, telles que la distanciation physique et de ne pas laisser vos enfants jouer avec d'autres enfants. Sautez plutôt comme des grenouilles, courez, marchez à reculons, descendez une colline, tournez, allongez-vous sur le dos et regardez les nuages.

De retour à la maison, assurez-vous de vous laver les mains!

De grandes idées

Pour accroître le vocabulaire que votre enfant connaît et utilise, choisissez une GRANDE IDÉE que vous suivrez pendant la journée.

- Aidez votre enfant à apprendre chaque jour des nouveaux mots correspondant à une idée qui l'intéresse. Utilisez des images ou des photos, si elles sont disponibles et aidez votre enfant à faire un lien entre les mots, les objets ou les personnes dans son entourage.
- Demandez à d'autres membres de la famille de participer. Si possible, choisissez un livre correspondant à la grande idée, que vous pouvez lire plusieurs fois.

Jeux physiques

Les petits ont besoin de bouger leur corps... et d'entendre leur voix. Ils doivent avoir la possibilité d'être bruyants, de courir, grimper et sauter. Cela peut se produire à l'extérieur ou à l'intérieur. Voici quelques idées :



- Utilisez un drap pour faire un parachute (ouvrez-le en grand et élevez-le au-dessus de vos têtes, puis baissez le sur le sol). Pour les enfants en bas âge, levez et baissez une couverture légère en faisant coucou.
- Mettez les coussins du canapé au sol et rampez, marchez ou sautez de l'un à l'autre (ne touchez pas le sol, c'est de la lave brûlante!).
- Construisez un fort avec des draps, des couvertures, des coussins de canapé, des oreillers, des chaises, etc. Vous pouvez même « camper » à l'intérieur!
- Formez un parcours d'obstacles à l'aide de meubles, d'oreillers et de jouets.
- Mettez de la musique et organisez une fête dansante.

Jeux calmes

Les enfants (et vous-même) aurez besoin d'un peu de calme chaque jour. C'est idéal pour se détendre et se ressourcer.

- Lisez ensemble ou indépendamment (les tout-petits peuvent feuilleter les livres et expliquer ce qu'ils voient)
- Coloriage
- Puzzles
- Blocs de construction
- Tri d'objets (par exemple, marmites et casseroles ou vêtements)
- Faites semblant de jouer avec des animaux en peluche, des poupées, des trains, des voitures ou des articles de cuisine pour jouer « au papa et à la maman »
- Autocollants sur papier - vous pouvez dessiner de grandes formes, des lettres ou des chiffres sur le papier et votre enfant peut tracer la forme avec des autocollants
- Ruban adhésif sur papier - vous pouvez couper de petits morceaux de ruban adhésif et votre enfant peut les coller sur un morceau de papier (cela semble ennuyeux, mais les petits adorent ça)

Pour votre bébé – (de la naissance à un an et demi)

Animaux

Les bébés sont souvent captivés lorsqu'ils observent les animaux et les oiseaux dehors ou par la fenêtre. Restez avec votre bébé et laissez-le regarder.

- Vous devez commencer très tôt à apprendre à votre enfant à être en sécurité en présence d'un animal. Vous pouvez stimuler l'intérêt pour les animaux dont votre enfant fait preuve en lui donnant, par exemple, du pain pour nourrir les oiseaux ou en installant une mangeoire pour encourager les oiseaux à vous rendre visite.
- Comme activité à faire à l'intérieur, vous pouvez montrer à votre bébé des photos d'animaux ou lui donner des plumes à toucher ou d'autres objets qui ont une texture.



Aliments

Nommez les aliments que votre bébé mange, pendant les repas. En répétant le nom d'objets, vous aidez votre bébé à comprendre qu'un mot comme « fraise » signifie un fruit rouge sucré. Posez les questions suivantes à votre bébé :

- Veux-tu manger une banane?
- Ou un peu plus de carottes?
- Lorsque vous ouvrez le réfrigérateur, montrez à votre bébé les fruits et les légumes qu'il aime. Il vous montrera bientôt lui-même ceux qu'il reconnaît.

Heure du bain

Pendant que votre bébé prend son bain, vous pouvez chanter une chanson. En chantant, veillez à toucher doucement chaque partie de son corps



Tête, épaules, genoux et pieds
Genoux et pieds, genoux et pieds
Tête, épaules, genoux et pieds
Yeux et oreilles, bouche et nez
Tête, épaules, genoux et pieds
Genoux et pieds

Aliments solides

Vous pouvez couper différents fruits et légumes en petits morceaux (demandez à votre fournisseur de soins de santé avant de présenter de nouveaux aliments). Laissez votre bébé jouer avec les aliments, les toucher et les lécher. Il se peut même qu'il y goûte.



- Lesquels préfère-t-il?
- Vous pouvez également laisser votre bébé toucher divers fruits et légumes afin qu'il puisse en apprécier les textures différentes et les couleurs.
- Lesquels aime-t-il toucher?
- Lesquels n'aime-t-il pas?

Communications

Pendant que vous et votre bébé jouez avec les bulles, insistez sur la répétition des mots « bulles » et « pop ». Montrez-lui les bulles qui flottent au loin :

- Regarde les bulles qui s'envolent!
- Dites à votre bébé de faire « éclater les bulles »
- Remarquez si votre bébé essaie de vous imiter. Écoutez les sons « buh » ou « pa ».

Autres idées

- Apportez sa poussette dehors pour aller se promener ou lire une histoire.
- Posez une couverture sur l'herbe pour positionner votre bébé sur le ventre.
- Écoutez de la musique et chantez ensemble, dites-lui ce que vous voyez dehors.
- Garez la poussette ou tenez votre bébé pour qu'il puisse voir son frère ou sa sœur plus âgé(e) ou d'autres enfants qui jouent.
- Laissez votre bébé jouer avec des bulles. Asseyez-le dans sa chaise haute ou sa poussette. Pendant ce temps, versez un peu de détergent à vaisselle dans un bol et faites couler de l'eau dessus, ce qui fait beaucoup de bulles. Prenez une poignée de bulles et mettez-les sur le plateau de la chaise haute de votre bébé. Regardez-le toucher et explorer ces drôles de bulles. Faites attention à ce que votre bébé ne les avale pas!

Pour votre tout-petit – (un an et demi à deux ans et demi)

Apprentissage à l'aide des parties du corps

- Demandez à votre enfant « Montre-moi ton...nez? »
- Une fois qu'il vous le montre, demandez-lui : « Où est ton ...genou? »
- Continuez ce jeu en lui donnant un bisou sur chaque partie du corps.
- Pour les tout-petits qui apprennent à aller au petit pot, il est important de leur apprendre des mots pour parler de leurs parties intimes. Cela aide les enfants à comprendre ce qui se passe pendant l'apprentissage de la propreté et à communiquer plus clairement avec vous lorsqu'ils ressentent le besoin d'aller au petit pot.

Découvrir de nouveaux animaux

- Pendant les repas, parlez des divers fruits et légumes que votre enfant mange. Demandez-lui ceux qu'il préfère. Parlez de leurs couleurs et de leurs textures.
- Décrivez l'apparence et le goût de chacun. Quels sont les fruits et légumes préférés de votre enfant? Essayez de faire un projet de cuisine avec votre enfant en pressant votre propre orange, en préparant une salade de fruits (demandez à votre enfant de déposer des myrtilles ou des fruits déjà coupés dans le bol) ou en préparant ensemble une boisson spéciale (mélanger du yogourt avec des fruits comme des fraises, des myrtilles et des bananes).

Jouer avec des bulles

- Faites « éclater des bulles » dehors. À l'aide d'une baguette à bulles et du savon, faites voler des bulles dans l'air et encouragez votre enfant à les poursuivre et à essayer de les attraper.
- Si vous préparez votre solution à bulles maison, utilisez une tasse d'eau, 2 cuillères à soupe de savon et une cuillère à café de sirop de maïs.

- Vous pouvez également créer des bulles artistiques. Mélangez environ une tasse de solution à bulles avec une ou deux cuillères à soupe de peinture lavable. Accrochez un morceau de papier à l'extérieur et demandez à votre enfant de souffler des bulles sur le papier. Ou bien, un adulte peut tremper une paille en plastique dans la solution de peinture à bulles et souffler, en faisant beaucoup de bulles (attention de ne pas avaler la solution !). Les enfants peuvent alors placer le papier dans les bulles qui débordent du bol en appuyant dessus.



Jardinage

- Plantez des graines (les graines de carotte ou de haricot poussent souvent le mieux) dans un carré de terre à l'extérieur ou dans un pot à l'intérieur. C'est un projet amusant pour les tout-petits qui aiment pelleter de la terre, verser de l'eau et se salir!
- Regardez vos graines pousser au cours des prochaines semaines (n'oubliez pas d'arroser tous les deux ou trois jours). Prenez une collation dans le jardin lorsque votre plante a bien poussé et est prête à être « récoltée »!

Faire correspondre les animaux

- Découpez des photos d'animaux dans des magazines et assurez-vous qu'il y a des images qui correspondent (par exemple, 2 photos de chevaux, 2 photos de moutons, etc.)
- Posez les photos par terre et voyez si votre enfant peut faire correspondre les animaux.

Défis

Les tout-petits adorent relever des défis, d'autant plus qu'en grandissant ils deviennent plus forts et mieux coordonnés. Demandez à votre enfant de faire les exercices suivants :

- Peux-tu lever ta jambe?
- Peux-tu toucher tes genoux avec tes mains?

Le fait de nommer les parties du corps dans son contexte les aide à se développer et de montrer tout ce qu'ils sont capables de faire.



Jouer à l'extérieur

Vous pouvez jouer dehors et allumer un tuyau d'arrosage (en maintenant le jet d'eau à un niveau bas) ou en remplissant un seau d'eau. Demandez ensuite à votre enfant de faire les gestes suivants :

- Peux-tu mettre ton pied dans l'eau?
- Peux-tu mettre ta main dans l'eau?
- Peux-tu sauter dans l'eau?

Empreintes de mains et des pieds

- Tracez le contour de la main ou du pied de votre enfant sur une feuille de papier.
- Demandez à votre enfant de colorier l’empreinte ou de décorer le tracé.
- Ensuite, tracez le contour de votre main ou de votre pied et demandez à votre enfant de le décorer



Autres idées pour les tout-petits

- Donnez un coup de pied dans un ballon, faites-le rouler ou lancez-le en avant et en arrière.
- Creusez un trou dans la terre (utilisez des seaux, bols, tasses à mesurer, cuillères, outils de jardinage, tout ce que vous avez.)
- Utilisez la craie sur les trottoirs : faites des dessins, tracez des contours et plus encore.
- Peignez avec de l’eau. Remplissez une tasse d’eau et donnez un pinceau à votre enfant pour « peindre » le trottoir, la porte, etc.
- Jouez au jeu « Je vais t’attraper ».

Pour votre enfant d’âge préscolaire – (deux ans et demi à quatre ans)

Art : créer des visages en carton

Découper des morceaux de carton pour créer des visages en utilisant différentes couches et en les peignant.



Jeu de devinette : mon petit œil voit

- Regardez les objets quotidiens se trouvant dans votre environnement (p. ex., votre salon, le parc, l’autobus), décrivez un objet en donnant des indices à votre enfant.
- Demandez ensuite à votre enfant de deviner l’objet que vous avez repéré (p. ex., « Mon petit œil voit quelque chose de BLEU. Qu’est-ce que c’est? »).
- Demandez à votre enfant de repérer un objet et demandez-lui de vous donner des indices pour le deviner.

Miroir, Miroir



- Tenez un miroir de manière à ce que vous et votre enfant puissiez vous voir. Créez différentes expressions faciales en montrant le sentiment de joie, de tristesse ou de peur.
- Demandez à votre enfant de copier ces expressions.
- Ensuite demandez-lui de vous dire quelles émotions il vous a montrées.
- Commencez avec des expressions simples (« joie » et « tristesse »). Lorsque votre enfant s’habitue au jeu, demandez-lui de commencer le premier et de choisir ses propres émotions.

Jouer, s'intéresser, partager

- Donnez à votre enfant différents objets tels que des casseroles, des crayons, des marqueurs, du papier de couleur et demandez-lui de répartir les fournitures en piles pour que plusieurs personnes puissent les utiliser.
- Montrez-lui comment vous partageriez ces objets avec les autres. Par exemple, lorsque votre enfant commence à dessiner et à colorier, demandez-lui : « Puis-je utiliser ton... ». Observez sa réaction et répondez par : « Merci d'avoir partagé ton... avec moi ». Veillez à ce que votre enfant partage les fournitures avec vous à tour de rôle.
- Vous pouvez procéder ainsi avec des jouets, des collations et des livres. Vous pouvez également utiliser cette méthode durant l'heure de collation pour encourager le partage.

Ça coule ou ça flotte?

- Lorsque vous vous promenez, ramassez différents objets tels que des feuilles, des pierres, des brindilles et demandez à votre enfant de deviner s'ils vont couler ou flotter.
- Remplissez un petit bac ou un grand bol d'eau et mettez les objets dans l'eau.

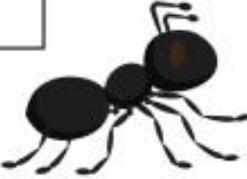
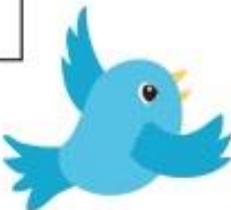
Chasse aux trésors

- Préparez une liste et dessinez les objets que votre enfant doit trouver à la maison ou pendant une promenade
- Vous pouvez faire durer le jeu en demandant à votre enfant de dessiner chaque objet ou d'en prendre une photo.
- Rassemblez les objets dans un carton à œufs ou dans une boîte.

Amis des animaux

- Vous pouvez jouer à ce jeu à l'intérieur comme à l'extérieur. Avec votre enfant, choisissez un animal que vous voulez imiter.
- Vous pouvez bouger les bras comme un oiseau en faisant mine de voler dans le jardin, sauter à quatre pattes comme une grenouille d'un nénuphar à l'autre (c'est-à-dire d'un coussin à l'autre ou d'un oreiller à l'autre placé sur le sol), ou vous mettre à quatre pattes en faisant semblant de marcher comme un chat tout en disant « miaou ».

CHASSE AUX TRÉSORS DANS LA NATURE

<input type="checkbox"/>  feuille	<input type="checkbox"/>  pierre	<input type="checkbox"/>  fleur	<input type="checkbox"/>  araignée
<input type="checkbox"/>  écureuil	<input type="checkbox"/>  papillon	<input type="checkbox"/>  brindille	<input type="checkbox"/>  ver de terre
<input type="checkbox"/>  escargot	<input type="checkbox"/>  champignon	<input type="checkbox"/>  fourmi	<input type="checkbox"/>  arbre
<input type="checkbox"/>  abeille	<input type="checkbox"/>  oiseau	<input type="checkbox"/>  tronc d'arbre	<input type="checkbox"/>  nid

GLAMAMOM.COM

SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT DE 7 MINUTES POUR LES ENFANTS AFIN DE FAVORISER L'AUTORÉGULATION

Utilisez un chronomètre à intervalles et faites les mouvements de chaque animal pendant 45 secondes en prenant 15 secondes de repos entre les deux. Répétez autant de fois que possible.



DES SAUTS DE GRENOUILLE

Sautillez comme une grenouille en avant, en arrière



LA MARCHÉ DE L'OURS

En se mettant à quatre pattes, les hanches relevées, marchez de gauche à droite



LA DÉMARCHE DU GORILLE

Prenez une position de squat bas d'un sumo avec les mains au sol pour vous déplacer autour de la pièce comme un gorille



DES SAUTS D'ÉTOILE DE MER

Sautez aussi vite que possible avec les bras et les jambes écartés



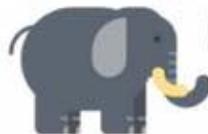
LA COURSE DE GUÉPARD

Courez sur place aussi vite que possible, comme l'animal le plus rapide du Sahara



RAMPER COMME UN CRABE

Asseyez-vous et posez les paumes des mains à plat sur le sol derrière vous, près des hanches. Soulevez-vous du sol et rampez.



PIÉTINER COMME UN ÉLÉPHANT

Marchez sur place, en levant les genoux aussi haut que possible et en piétinant le sol aussi fort que possible.

RAISING AN EXTRAORDINARY PERSON
[HTTPS://HES-EXTRAORDINARY.COM](https://hes-extraordinary.com)

Pour votre enfant à la maternelle – (quatre à six ans)

Vrai travail

L'un des jeux préférés des enfants consiste à vous aider à faire un « vrai » travail. Ces tâches peuvent prendre un peu plus de temps avec nos tout-petits, mais c'est amusant pour eux et cela leur apprend la valeur que représente la collaboration. Pensez aux tâches avec lesquelles votre enfant peut vous aider :

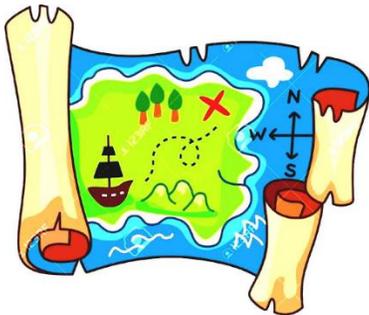
- Préparer les repas
- Mettre la table
- Trier ou ranger le linge propre
- Nettoyer (par exemple, ranger les chaussures dans le placard)
- Mettre de nouveaux rouleaux de papier hygiénique dans la salle de bains



Une aventure de traçage

- Placez un objet sur une feuille de papier et demandez à votre enfant d'en tracer le contour avec un crayon ou un crayon de couleur.
- Demandez à votre enfant de choisir différentes formes à tracer.
- Colorez l'intérieur des formes pour créer des œuvres d'art originales.

Créer une carte géographique



- Demandez à votre enfant quels sont ses endroits préférés et ce qui les rend si superbes.
- Demandez à votre enfant de dessiner une carte de son lieu préféré à l'aide de papier et de crayons.
- Emmenez votre enfant faire une promenade à pied ou en voiture pour l'aider à dessiner ce lieu sur sa carte.
- Encouragez-le à dessiner les endroits qu'il voit en chemin comme un restaurant ou son école.

Peindre une pierre

- Ramassez des pierres dehors et laissez les enfants les peindre.

Créez une rampe avec des rouleaux et des pompons

- Conservez les rouleaux vides de papier hygiénique, d'essuie-tout et de papier d'emballage.
- Demandez à votre enfant de fixer ces rouleaux au mur avec du ruban adhésif pour créer une rampe.
- Demandez à votre enfant de faire tomber des pompons ou des balles dans l'orifice des rouleaux. Assurez-vous que les pompons ou les balles sont sécuritaires.



Apprendre à mesurer

- À l'aide d'objets de la vie quotidienne, apprenez à votre enfant à mesurer. Utilisez des objets de tailles et de formes différentes. Par exemple, mesurez le canapé avec des blocs Lego pour savoir quelle est sa hauteur en blocs Lego ou quelle est la largeur du réfrigérateur en blocs Lego.
- Utilisez les mêmes objets pour mesurer différents objets afin de pouvoir donner un sens à votre enfant de ce qui est plus grand et ce qui est plus petit.
- Notez les résultats des mesures pour comparer les objets.



Échanger de rôle

- Pensez à une personne et à un scénario. Pensez à des scénarios bien connus de votre enfant : aller à l'école, rendre visite à la parenté, cuisiner, jouer avec des amis.
- Suggérez à votre enfant de jouer au jeu « Échanger de rôle ». « À l'école, l'adulte est l'enseignant et les enfants sont les élèves. Échangeons nos places! Tu peux être l'enseignant et je serai l'élève ».
- Suivez les instructions que vous donne votre enfant et posez-lui de questions pendant que vous jouez. Par exemple, « Comment penses-tu que le professeur se sent lorsque les enfants ne l'écoutent pas? »

Mes mains peuvent s'exprimer

- Parlez à votre enfant des moments où il a ressenti des émotions différentes (p. ex., fatigué, agité, effrayé ou heureux).
- Demandez à votre enfant de vous montrer à l'aide de ses mains seulement comment il exprimerait les sentiments suivants : Bonjour - Viens ici - Va-t'en - Vilain, vilain - J'ai chaud - J'ai peur - Arrête - Je suis en colère - J'ai froid - Au revoir - Hourra!
- Une fois que votre enfant a fait le mouvement, encouragez-le à le décrire en faisant correspondre chaque émotion ou expression : « Je fais un signe de la main pour dire au revoir », « J'enroule mes bras autour de mon corps lorsque j'ai froid. »
- Profitez de cette activité pour aborder le sujet des émotions plus difficiles, comme la colère et la peur. Cela peut aider votre enfant à apprendre à exprimer toute une gamme de sentiments.



Aller à la chasse aux rimes

- Informez votre enfant que vous partez à la chasse aux rimes! Faites le tour de votre maison et choisissez un objet comme une chaussette. Par exemple, « Je vois une chaussette. Pense à un mot qui rime avec chaussette? » Vous pouvez utiliser des exemples comme « trompette » ou « poussette ».
- Vous pouvez faire une chasse aux rimes à l'intérieur de votre maison, à l'extérieur, ou même dans des lieux comme des magasins d'épicerie! Ne soyez pas surpris si votre enfant invente ses propres mots rigolos pour essayer de faire rimer avec des objets. Essayez de garder un bon équilibre entre les vrais mots et les mots rigolos pour que les choses restent amusantes!

Promenade dans la nature

- Passez un peu de temps dehors et ramassez des objets tels que des feuilles, des bâtons, des pierres, des pommes de pin, etc.
- Jouez à un jeu de tri avec votre enfant et encouragez-le à trier les objets par type, couleur ou taille.
- Pour trier des objets, utilisez un contenant muni de compartiments ou un carton à œufs.

Jouer à la marelle

- Dessinez le parcours d'une marelle sur le trottoir à l'aide d'une craie.
- Vous pouvez également en créer une à l'intérieur en utilisant du ruban adhésif de peintre.

Comment parler à votre enfant de la maladie à coronavirus 2019 (COVID-19)

Il y a de quoi se sentir dépassé(e) avec tout ce que l'on entend en ce moment sur la maladie à coronavirus 2019 (COVID-2019). Il est normal que cette anxiété touche aussi vos enfants. Il n'est pas toujours facile pour les plus jeunes de traiter les informations qu'ils voient sur Internet ou à la télévision – ou qu'ils entendent d'autres personnes –, si bien qu'ils peuvent être particulièrement vulnérables à l'anxiété, au stress et à la tristesse. Cependant, vous pouvez les aider à comprendre et à gérer la situation, et même à avoir une incidence positive sur les autres, en ayant une conversation ouverte et rassurante avec eux.

1. Posez des questions ouvertes et écoutez

Commencez par inviter votre enfant à parler du problème. Évaluez ses connaissances sur le virus en le laissant mener la conversation. S'il est particulièrement jeune et qu'il n'a pas entendu parler de l'épidémie, il n'est pas nécessaire de lui en parler – contentez-vous de lui rappeler les bonnes pratiques d'hygiène à chaque fois que vous en avez l'occasion sans pour autant l'effrayer.

Assurez-vous d'être dans un environnement sûr et laissez votre enfant parler librement. Pour vous aider à engager la conversation, vous pouvez vous servir d'activités comme le dessin ou lui raconter une histoire.

Surtout, ne minimisez pas ses inquiétudes et ne les ignorez pas. Montrez-lui que vous comprenez ce qu'il ressent et rassurez-le sur le fait qu'il est naturel d'être effrayé dans une telle situation. Montrez-lui que vous êtes à l'écoute en lui accordant toute votre attention et insistez sur le fait qu'il peut vous parler à tout moment.

2. Soyez honnête : expliquez-lui la situation d'une manière adaptée à son âge

Si les enfants ont le droit d'être informés de ce qu'il se passe dans le monde. Employez des mots simples et rassurants, soyez attentif à ses réactions et sensible à ses réactions.

Si vous ignorez la réponse à ses questions, n'inventez pas. Profitez-en pour chercher des réponses ensemble.

3. Expliquez-lui comment se protéger et comment protéger ses amis

L'une des meilleures manières de protéger votre enfant du coronavirus et d'autres maladies est très simple : il suffit de l'encourager à se laver régulièrement les mains. Cette conversation n'a pas besoin d'être effrayante.

Vous pouvez aussi lui montrer comment se couvrir la bouche et le nez avec le pli du coude lorsqu'il tousse ou éternue, lui expliquer qu'il est préférable de ne pas trop s'approcher des personnes qui présentent de tels symptômes et lui demander de vous prévenir s'il sent qu'il commence à avoir de la fièvre, à tousser ou à avoir des difficultés à respirer.

4. Rassurez-le

À force de voir autant d'images inquiétantes à la télévision ou en ligne, il est facile de se sentir submergé(e) par la crise. Les enfants ne sont pas toujours capables de faire la différence entre les images qu'ils voient à l'écran et leur propre réalité, si bien qu'ils risquent de penser qu'ils font face à un danger imminent. Vous pouvez aider votre enfant à surmonter le stress en lui donnant des occasions de jouer et

de se détendre. Continuez autant que possible d'observer les mêmes routines et les mêmes horaires, en particulier à l'heure du coucher, ou créez de nouvelles habitudes dans votre nouvel environnement.

Si votre enfant ne se sent pas bien, expliquez-lui qu'il doit rester à la maison ou être hospitalisé, parce que c'est plus sûr pour lui, et pour ses amis. Réconfortez-le en lui disant que vous savez que c'est difficile (peut-être même effrayant ou ennuyeux) parfois, mais que vous devez suivre les règles dans l'intérêt de tout le monde.

5. Assurez-vous qu'il n'est pas victime ni auteur de stigmatisation

Assurez-vous qu'il n'est pas victime ni auteur d'actes de discrimination raciale. Expliquez-lui que le coronavirus n'est pas lié à l'apparence des gens, à leurs origines ou à la langue qu'ils parlent.

6. Trouvez des exemples positifs

Il est important que les enfants sachent que les gens s'entraident et font preuve de gentillesse et de générosité les uns envers les autres.

Parlez à votre enfant des efforts déployés par des professionnels de la santé, des scientifiques et des jeunes, entre autres, pour enrayer l'épidémie et protéger la communauté. Le fait de savoir qu'il y a des personnes serviables qui agissent pour lutter contre la maladie pourra le rassurer.

7. Prenez soin de vous

Pour aider au mieux vos enfants, il est important que vous soyez vous-même en mesure de gérer la situation. Les enfants remarquent la manière dont vous réagissez aux informations et seront rassurés si vous restez calme et maître de la situation.

Si vous sentez que l'anxiété ou la contrariété vous gagnent, prenez du temps pour vous et tournez-vous vers des membres de votre famille, des amis ou des personnes de confiance au sein de votre communauté. Prenez le temps de faire des activités qui vous aident à vous détendre et à récupérer.

8. Faites attention au moment de conclure la conversation

Il est important de nous assurer qu'aucun enfant ne reste avec un sentiment de détresse. Au fil de la conversation, essayez d'évaluer le niveau d'anxiété de votre enfant en étant attentif à son langage corporel, au ton de sa voix et à sa respiration.

Dites-lui de nouveau qu'il peut venir vous parler de ce sujet difficile à tout moment. Rappelez-lui que vous vous souciez de lui, que vous êtes à l'écoute et qu'il peut se tourner vers vous à chaque fois qu'il est inquiet.

Numéros de téléphone utiles

Hotline de Santé publique Toronto

8 h 30 – 20 h

Appelez si vous avez des questions sur la COVID-19. La traduction est disponible en plusieurs langues.

N° de téléphone : 416-338-7600

ATS : 416-392-0658

311

Appelez ce numéro si vous avez des questions sur les services offerts par la ville de Toronto.

N° de téléphone : 311

ATS : 416 338-0889

Hors de Toronto : 416-392-2489

Télesanté Ontario

Appelez ce numéro si vous présentez des symptômes de la COVID-19.

N° de téléphone : 1-866-797-0000

Soutien à la santé mentale

[Santé mentale T.O.](#)

9 h – 19 h – Du lundi au vendredi

Numéro d'accès unique : conseils pour les enfants, les jeunes et les familles (au téléphone et par vidéo). Sans frais ni rendez-vous.

N° de téléphone : 1-866-585-6486

[Jeunesse, J'écoute](#)

Service de soutien national offert 24 h sur 24. Offre des conseils, des informations et des références professionnels, ainsi qu'un soutien sous forme de texto dirigé par des bénévoles en anglais et en français.

N° de téléphone : 1-800-668-6868 OU envoyez le texto CONNECT au 686868

[Gerstein Crisis Centre](#)

Services de crise communautaires 24 heures sur 24 pour les adultes de 16 ans et plus de la ville de Toronto qui présentent des problèmes de troubles concomitants de santé mentale et/ou de consommation de substances et qui sont actuellement en crise.

N° de téléphone : 416-929-5200

[Sick Kids – Centre d'apprentissage sur la COVID-19](#)

Des ressources sur la COVID-19 et d'aide pour surmonter cette pandémie. Vous trouverez des ressources pour savoir comment soutenir la santé mentale et le bien-être général de votre enfant grâce à l'activité physique, le sommeil, la nutrition et l'apprentissage.

Visitez la [page de ressources à la santé mentale de la ville de Toronto](#) pour obtenir une liste de ressources plus longue, y compris des soutiens culturellement spécialisés.

Liens de la ville de Toronto

[Page de la ville de Toronto sur les centres ON y va](#)

Les centres pour l'enfant et la famille ON y va offrent des programmes gratuits destinés aux enfants jusqu'à l'âge de six ans accompagnés de leurs parents ou du responsable. Ces centres accueillent toutes les familles à participer dans des services de qualité qui :

- aident à renforcer des relations adultes-enfants,
- soutiennent l'éducation des parents, et
- favorisent le développement sain des enfants.

[Page Restez, jouez et apprenez à la maison](#)

Des activités de loisirs, de vie active, artistiques et culturelles gratuites de qualité pour tous les âges pouvant être appréciées en restant, jouant et apprenant à la maison. Triez par type de public pour différents groupes d'âge cibles. De nombreuses activités offertes sont destinées à tout le monde. Consultez la page régulièrement pour des mises à jour et des nouveautés.

Références

[Page « Jouez et apprenez »](#)

[Page Facebook de Ladysmith Waterfront Gallery](#)

[Page d'activité de « Busy Toddler » pour créer une rampe à tube avec des pompons](#)

[Page de « He's Extraordinary » sur comment améliorer l'autorégulation émotionnelle](#)

[Page de l'UNICEF sur comment parler de la COVID-19 avec votre enfant](#)

Liste des liens pour une version papier

La page suivante contient tous les liens et les pages de référence épelés pour les familles consultant ce document en version papier. Cette information est déjà couverte dans les sections précédentes. Il n'est donc pas nécessaire de lire cette page sur vous utilisez un lecteur d'écran.

Soutien à la santé mentale

Santé mentale T.O. : <https://www.whatsupwalkin.ca/>

Jeunesse, J'écoute : <https://jeunessejecoute.ca/>

Gerstein Crisis Centre : <http://gersteincentre.org/our-crisis-services/>

Sick Kids – Centre d'apprentissage sur la COVID-19 : <https://www.aboutkidshealth.ca/COVID-19>

Liens de la ville de Toronto

Page de la ville de Toronto sur les centres ON y va : <https://www.toronto.ca/earlyon>

Page Restez, jouez et apprenez à la maison : <https://www.toronto.ca/home/covid-19/covid-19-protect-yourself-others/covid-19-reduce-virus-spread/covid-19-stay-play-learn-at-home/>

Liste de ressources en santé mentale de la ville de Toronto : <https://www.toronto.ca/home/covid-19/covid-19-protect-yourself-others/covid-19-mental-health-resources/>

Références

Page « Jouez et apprenez » : <https://playandlearn.healthhq.ca/fr>

Page Facebook de Ladysmith Waterfront Gallery : <https://www.facebook.com/ladysmithwaterfrontgallery/>

Page d'activité de « Busy Toddler » pour créer une rampe à tube avec des pompons : <https://busytoddler.com/2020/03/pom-pom-tube-ramp/>

Page de « He's Extraordinary » sur comment améliorer l'autorégulation émotionnelle : https://hes-extraordinary.com/improve-emotional-regulation-just-7-minutes-per-day?fbclid=IwAR08xB9WpvGwZc0MIS-5ww-HAKeLyw66wxjsOa97y6TiM9M88yUkjB_oZdo

Page de l'UNICEF sur comment parler de la COVID-19 avec votre enfant :

<https://www.unicef.org/fr/coronavirus/comment-parler-a-votre-enfant-de-la-maladie-a-coronavirus-covid-19>