

Coronavirus (maladie COVID-19) - Restez en Sécurité à la Maison

Parlez du Coronavirus avec les enfants – comment votre famille peut rester en bonne santé:

- Expliquez de façon simple que le Coronavirus cause une nouvelle maladie qui infecte les personnes de votre communauté.
- Rappelez aux enfants de se laver les mains régulièrement et montrez-leur comment (photo ci-dessous). Vous pouvez leur apprendre à chanter une chanson pendant 40 à 60 secondes pour qu'ils le fassent assez longtemps.
- Rappelez les enfants de rester à 2 mètres de ceux qui n'habitent pas dans votre domicile. Montrez-leur à quoi ressemble 2 mètres – un peu plus que la hauteur d'un adulte.
- Rappelez aux enfants de ne pas toucher leur visage.
- Rappelez aux enfants de tousser et éternuer dans leur coude plié.
- Demandez aux enfants comment ils se sentent dans leur corps et esprit, et rappelez-leur que vous faites tout ce que vous pouvez pour les garder en sécurité!

Dans les prochains jours il est important que vous et les personnes qui vivent avec vous, à votre domicile, n'approchent pas physiquement de quiconque qui n'habite pas avec vous, même s'il s'agit d'un ami ou d'un membre de la famille. Vous devez rester à 2 mètres de ceux qui n'habitent pas avec vous. Cela signifie que les enfants et les adultes membres de la famille devront passer plus de temps ensemble à la maison. Les écoles et autres programmes seront fermés. Pour que cela se passe en sécurité et joyeusement, créez une **routine quotidienne** qui peut inclure:

- **Commencer et finir la journée avec la même activité**, comme une chanson ou une activité de conscience.
- **Chanter**: chantez des chansons amusantes pour les enfants et les adultes. Ajoutez de la danse ou de la musique à vos chansons.
- **Raconter une histoire**: différentes personnes à la maison peuvent partager une histoire. Demandez aux enfants de vous raconter une histoire vraie ou imaginaire.
- **Apprendre**: demandez aux enfants de vous apprendre quelque chose qu'ils ont appris à l'école, dans le passé. Laissez vos enfants nommer et compter les objets de la maison. Demandez-leur les couleurs des choses. Parlez, parlez et encore parlez avec eux. Les enfants apprennent en écoutant et en participant aux conversations.
- **Jouer**: encouragez-les à rire et s'amuser dans l'environnement de la maison.
- Pratiquez ces **activités de conscience** amusantes:

Prenez une grande respiration

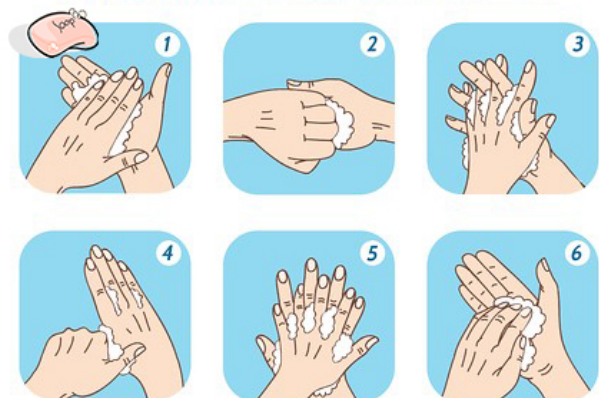
1. Asseyez-vous confortablement dans une position droite où couchez-vous sur votre dos.
2. Fermez les yeux et placez vos mains sur votre ventre.
3. Prenez en douceur de longues respirations, concentrez-vous sur le mouvement de vos mains sur votre ventre, qui monte et descend. En douceur, prenez encore 5 respirations profondes et en vous concentrant sur vos mains remarquez comment elles s'élèvent et s'abaissent lorsque votre ventre se gonfle et se dégonfle.
4. Maintenant prenez 3 respirations normale non contrôlées.
5. Prenez conscience de comment vous vous sentez, et ce que vous remarquez dans votre entourage.

Mon Esprit Sent, Mon Corps Sent

1. Asseyez-vous tous ensemble, en cercle par exemple.
2. Demandez à chaque personne de votre famille quelque chose qui leur fait sentir leur esprit ou leur corps. Par exemple : "Mon corps est relâché et mon esprit heureux."
3. Laissez chaque personne dans le cercle partager comment il/elle se sent dans leur esprit et leur corps.
4. Faites une pause et prenez quelques respirations ensemble.

La Pluie qui tombe

1. Asseyez-vous dans une position droite et confortable.
2. Levez votre main dans l'air et utilisez vos mains/doigts pour montrer des gouttes de pluies tomber doucement sur le sol, et tapez vos pieds contre le sol pour le son.
3. Simulez une pluie douce et une pluie forte.
4. Laissez le son monter et descendre en groupe puis ralentissez vers un doux "plouf, plouf, plouf" jusqu'à l'arrêt.
5. Asseyez-vous calmement et prenez conscience de comment vous vous sentez sur le moment.



Si votre maison est sauve et amusante, vos enfants apprendront et seront joyeux.