



**Essayez de rester positif dans vos propos :**

Ne brimez pas la personne mais son comportement par exemple « *je n'aime pas quand ...* »

**Évitez de vous retrouver en opposition avec votre conjoint lorsque vous établissez les règles de vie de la maison.**

**Renforcer la motivation de votre enfant :** si quelques consignes s'avèrent difficiles à réaliser par votre enfant, vous pouvez établir un **tableau** avec 2-3 consignes à respecter ou activités à effectuer par jour

## Bonjour à tous,

Le confinement va éprouver beaucoup plus la famille.

Toute la famille est soumise à beaucoup de tensions et de gestion des frustrations. Des conflits peuvent survenir.

Il va donc falloir les gérer de la meilleure manière possible, afin de préserver l'harmonie familiale durant le confinement. Voici quelques stratégies à mettre en place si vous vous trouvez dans cette situation

### Réagissez de manière graduée en fonction de l'importance du conflit :

Par exemple lui enlever son téléphone ou son jeu pour une durée limitée dans le temps (quelques minutes en fonction de l'âge) en lui expliquant pourquoi.



### Donnez des consignes simples et claires.

Ces consignes doivent être formulées de manière positive et respectueuse par exemple « s'il te plaît parle doucement » au lieu de « arrête de crier ».

### Durant toute la période de Confinement,

Il est important de garder un rythme et de prendre soin de soi

Service Social  
en faveur des  
élèves

Priorisez vos demandes : choisissez des règles qui sont vraiment nécessaires pour la bonne dynamique familiale.

Lors d'un conflit, il n'est pas toujours simple de rester calme devant son enfant.

Ne pas hésiter à s'isoler, limitez les interactions avec votre ado en s'accordant une pause.

## ÊTRE PARENTS C'EST...

Oser demander de l'aide  
Tenir des limites  
Semer la confiance  
Être gardien du temps  
Décider  
Apprivoiser les émotions  
Rassurer...



## LES ECRANS

Les écrans sont l'antidote le plus rapide que votre enfant adoptera contre l'ennui. Il est donc crucial de **proposer des alternatives variées** dans le planning, qui plaisent à votre enfant (activités manuelles, artistiques, culinaires, puzzles, jeux de société...). Les devoirs, les activités en famille, les temps calmes dédiés à la lecture... doivent garder leur place et aider à structurer la journée. Les écrans c'est « en plus », « pour le plaisir », « quand tout le reste est fait ».

Formaliser des **lieux sans écrans** : chambre à coucher, cuisine, salon ...

Distinguer le **temps de travail** (cours en ligne, devoir...) et le **temps de loisir** (dessins animés, jeux vidéo...) **passé sur écran**.



### Le service social scolaire

Est à votre disposition pour partager vos interrogations et vos inquiétudes :

[delphine.pautrel@ac-nantes.fr](mailto:delphine.pautrel@ac-nantes.fr)

## Il n'est pas toujours nécessaire de s'énerver

**Utilisez l'humour**, évitez la confrontation trop directe. L'humour permet souvent de casser la dynamique d'opposition de votre enfant, vous pouvez aussi proposer une autre activité. Cela permettra de renouer le dialogue.

**Favorisez les moments agréables en famille**, pour créer un temps collectif agréable (jeux de société, activités sportives, faire un gâteau, un repas ...)