




Aide-mémoire

L'apprentissage à distance


Les comités consultatifs régionaux ont conçu un outil pour accompagner les parents lors des périodes d'apprentissage à distance.

Cet aide-mémoire est un outil simple pour accompagner les parents à naviguer entre les périodes d'apprentissage à distance.





Voici quelques
mots qui
peuvent vous
venir en tête à la
veille d'une
période
d'apprentissage
à distance...



Désorganisation
Stress
Déroutant
Fatigue
Frustration
Isolement
Surmenage
Anxiété
Inconfort
Chaos
Organisation



SANTÉ MENTALE

Comment préserver
votre santé mentale et celle
de votre/vos enfant(s) en
période d'apprentissage à
distance?

Il est possible de conserver une bonne santé
mentale, et même de la nourrir, malgré les périodes
de grande adaptabilité.
Voici quelques pistes qui vous aideront.



JE PRÉSERVE ET NOURRIS MA SANTÉ MENTALE EN...

- prenant une bouffée d'air frais tous les jours
- communiquant régulièrement avec mon filet social de vive voix
- méditant 10 minutes par jour
- bougeant tous les jours
- faisant au moins 1 activité uniquement pour mon plaisir par jour
- m'accordant au moins 1 période de détente et/ou de pleine conscience par jour.



JE PRÉSERVE ET NOURRIS LA SANTÉ MENTALE DE MON/MES ENFANT(S) EN...

- valorisant son adaptabilité
- créant des occasions de jeu en famille
- offrant des périodes de temps libre
- encourageant le temps de jeu extérieur
- communiquant de vive voix avec notre filet social
- m'intéressant à ses passe-temps
- conservant les routines familiales.



COMMUNICATION

Une communication défailante entraînera un manque de clarté et, inévitablement, une désorganisation émotionnelle, en plus d'attentes irréalistes.

Une communication saine permettra à tout les membres de la famille de comprendre les attentes. Ainsi, vous serez en mesure d'atteindre vos objectifs familiaux!



POUR UNE COMMUNICATION ADÉQUATE, JE VAIS...

- demander le plan de cours au(x) professeur(s)
- savoir comment communiquer efficacement avec l'école
- créer l'horaire familial hebdomadaire ainsi que journalier
- communiquer clairement nos attentes parentales à mon/mes enfant(s)
- connaître les règles de conduite des cours en ligne et les expliquer à mon/mes enfant(s)
- faire un tour de table familial tous les soirs afin de partager les bons coups et les défis de chacun(e).



ORGANISATION

Ne négligez pas l'organisation
que demande une maisonnée.
La vie de famille est essoufflante!
Vous pouvez très rapidement vous
sentir submergé(e) par vos tâches
et responsabilités.

Pour que règnent l'harmonie et l'équilibre à la
maison, l'organisation ainsi que l'implication
de tous sont primordiales.



POUR PLUS D'HARMONIE ET D'ÉQUILIBRE, VOICI MON ORGANISATION...

- Installer un coin d'étude pour chaque enfant selon l'âge
- Créer des espaces de travail agréables, organisés, propres et lumineux
- Adapter l'horaire d'école selon l'âge de mon/mes enfant(s)
- Adapter mon horaire de travail
- Planifier les repas
- Planifier les collations
- Assigner les tâches ménagères journalières



ROUTINES

Les routines jouent un rôle primordial dans la structure familiale. Elles permettent à votre/vos enfant(s) de se repérer, en plus de lui/leur apporter un sentiment de sécurité.

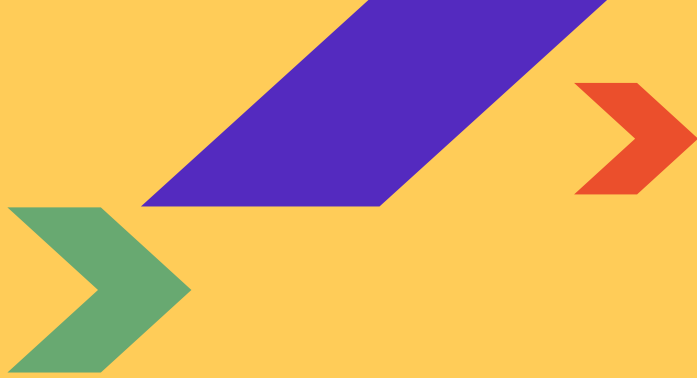
Malgré le chamboulement et l'adaptabilité que demande l'apprentissage en ligne, les routines auront un impact concret sur l'équilibre de vos journées.



DES ROUTINES GAGNANTES

- S'habiller pour la journée
- Conserver l'horaire des repas
- Partager les repas en famille
- Limiter les écrans en dehors du temps d'apprentissage
- S'installer à son espace de travail durant les périodes de cours et de travail
- Éviter les écrans au moins 30 minutes avant le coucher
- Avoir entre 8 et 12 heures de sommeil, selon l'individu





Durant cette période de chambardement du quotidien, le plus important est de trouver l'équilibre propre à la réalité de VOTRE famille.

Des objectifs familiaux réalistes et concrets sont essentiels.

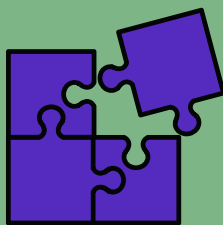


LES PIÈGES À ÉVITER



RIGIDITÉ

La rigidité vous épuisera et pourra causer de l'anxiété à toute la famille. Faites plutôt place à l'organisation et à la communication.



INDIVIDUALITÉ


Supposer que vos enfants sont autonomes peut être un piège. Une communication journalière ouverte et courageuse est essentielle. Ensemble, vous êtes la meilleure équipe qui soit!



ISOLEMENT

L'isolement et le manque de contacts sociaux sont très néfastes sur la santé physique et mentale. Investissez dans les relations humaines qui vous font du bien.





Voulez-vous éclairer PPE
quant aux enjeux, aux défis,
aux réalités et aux besoins
divers de votre communauté
scolaire?

**Rejoignez les comités
consultatifs régionaux!**



Comités consultatifs régionaux

Cet outil a été réalisé en pleine collaboration avec les parents des comités consultatifs régionaux.

Projet financé par :

Canada 

Ontario 



Comités consultatifs régionaux