

# Ressources utiles en période de confinement à destination des parents

---



*Chers parents,*

*Vous trouverez dans ce document plusieurs ressources qui pourraient vous être utiles pour gérer cette période de confinement en famille : des lignes téléphoniques, des sites d'informations sur le Coronavirus ou de soutien à la parentalité ainsi que de multiples activités pédagogiques ou occupationnelles pour vos enfants. Il vous suffira de copier ces liens sur votre navigateur Internet pour les découvrir.*

*Nous sommes de tout cœur avec vous durant cette période !*

*L'équipe du centre PMS de Jambe 2*

## Sommaire

1) Lignes téléphoniques.....	2
2) Informations sur le Coronavirus .....	2
3) Soutien à la parentalité .....	2
4) Outils pédagogiques .....	3
5) Activités occupationnelles.....	3
• Jeux en tout genre .....	3
• Recettes de bricolage .....	4
• Histoires à lire ou à écouter, chansons.....	5
• A la télévision .....	5
• Méditation/Yoga/Retour au calme.....	6
• Visites virtuelles de lieux culturels.....	6

## 1) Lignes téléphoniques

- **Le Centre PMS de l'école de votre enfant : 081/30 75 07**
- **0800/14.689** : Numéro vert, ligne téléphonique d'informations sur le Coronavirus  
Du lundi au vendredi de 8h à 20h et les samedis et dimanches de 10h à 20h
- **0471/414.333** : SOS Parents, des psychologues spécialisées à votre écoute  
7 jours sur 7 de 8h à 20h pendant toute la durée du confinement
- **103** : Ecoutes Enfants  
24h/24, 7 jours sur 7, gratuit, anonyme
- **107** : Télé-Accueil  
24h/24, 7 jours sur 7, gratuit, anonyme
- **070/233.757** : Télé-Parents  
Du lundi au vendredi de 9h30 à 16h, gratuit, anonyme

## 2) Informations sur le Coronavirus

- <https://www.info-coronavirus.be/fr>

## 3) Soutien à la parentalité

- **Explication du Coronavirus aux enfants**

- <http://psycogitatio.fr/le-coronavirus-explique-aux-enfants/>
- <https://papapositive.fr/comment-expliquer-la-situation-aux-enfants-les-conseils-de-catherine-gueguen/>
- [https://www.francetvinfo.fr/sante/maladie/coronavirus/coronavirus-comment-parler-de-la-pandemie-de-covid-19-avec-un-enfant\\_3873185.html#xtor=CS2-765-\[autres\]-](https://www.francetvinfo.fr/sante/maladie/coronavirus/coronavirus-comment-parler-de-la-pandemie-de-covid-19-avec-un-enfant_3873185.html#xtor=CS2-765-[autres]-)
- <https://www.unicef.fr/article/epidemie-de-coronavirus-ce-que-les-parents-doivent-savoir>
- <https://www.laligue.be/leligueur/articles/coronavirus-comment-repondre-aux-questions-de-vos-enfants>
- <https://www.youtube.com/watch?v=tRQVLt7d5t4>
- <https://cdn.flipsnack.com/widget/v2/widget.html?hash=ftui6j5nv>

- **Gestion du quotidien**

- <https://www.yapaka.be/page/parents-enfants-confines-comment-ne-pas-peter-les-plombs-0>
- <https://www.burnoutparental.com/le-burnout-parental-et-le-confineme>
- <https://papapositive.fr/comment-gerer-le-stress-et-les-emotions-au-quotidien-en-famille-pendant-le-confinement/>
- <https://papapositive.fr/petit-lexique-positif-en-temps-de-crise/>
- [https://www.terrafemina.com/article/confinement-une-charte-pour-eviter-de-peter-les-plombs-avec-ses-enfants\\_a352978/1](https://www.terrafemina.com/article/confinement-une-charte-pour-eviter-de-peter-les-plombs-avec-ses-enfants_a352978/1)
- <http://triggersolutions.eu/kitdeconfinement.html>

#### 4) Outils pédagogiques

- <https://apprendreaeduquer.fr/continuite-pedagogique-au-prix-de-la-sante-mentale-enfants/>
- <https://elearning.cfwb.be/>
- <https://www.actualitte.com/article/patrimoine-education/covid-19-des-ressources-pedagogiques-en-ligne-pour-les-eleves-dys/99743>
- <https://www.ulb.be/fr/l-ulb-et-l-ecole/activites>
- <https://papapositive.fr/des-ressources-utiles-et-gratuites-pour-faire-lecole-a-la-maison/>
- <https://papapositive.fr/ce-site-de-soutien-scolaire-offre-un-acces-gratuit-aux-eleves-covid-19/>

#### 5) Activités occupationnelles

- <https://taleming.com/occuper-enfants-maison-coronavirus/> : ce site regorgent d'activités en tout genre : musicales, visuelles, artistiques, pédagogiques, ludiques, physiques, méditatives, culturelles...  
Ci-dessous, vous trouverez d'autres activités supplémentaires.

- **Jeux en tout genre**

- <https://papapositive.fr/un-magazine-gratuit-pour-les-enfants-special-confinement-de-4-a-77-ans/>
- <https://papapositive.fr/14-facons-de-faire-bouger-les-enfants-en-confinement/>
- <https://papapositive.fr/des-milliers-dactivites-pour-occuper-les-enfants-a-la-maison/>
- <https://papapositive.fr/des-centaines-de-coloriages-gratuits-pour-les-enfants/>
- <https://vifamagazine.ca/bouger/activites-familiales/56-idees-de-jeux-actifs-et-amusants-pour-faire-bouger-les-jeunes/>
- <https://www.charivarialecole.fr/archives/10585>
- <https://apprendreaeduquer.fr/defis-en-famille-confinement/>

- Recettes de bricolage

### Recette de l'aquarelle

#### Ingrédients :

- 1 tasse de maïzena (fécule de maïs)
- 1 tasse de bicarbonate de sodium
  - 2/5 d'une tasse d'eau
  - des colorants alimentaires
- des gros bouchons de bouteille de lait

#### Recette :

- ✦ Verser la maïzena et le bicarbonate dans un saladier et mélanger.
- ✦ Ajoutez petit à petit l'eau et mélanger, c'est assez difficile.
- ✦ Mettre le mélange dans chaque bouchon. Attention de bien mélanger entre chaque cuillerée que vous allez verser dans votre bouchon, car les solides retombent au fond.
- ✦ Ajoutez pour chaque bouchon les colorants désirés et mélanger à nouveau.
- ✦ Laisser reposer au réfrigérateur, pour que ça prenne bien environ, 48h.



www.1maman2filles.com

### Recette de la peinture gonflante

#### Ingrédients :

- 3 cuillères à soupe de farine
- 3 cuillères à soupe de sel fin
- 1 cuillère à café de levure chimique ou de bicarbonate alimentaire
- un peu d'eau

#### Recette :

- ✦ Verser la farine, le sel fin dans chaque récipient.
  - ✦ Ajouter le bicarbonate ou la levure
  - ✦ Ajouter un peu d'eau et mélanger (résultat : une texture veloutée)
- ✦ Verser quelques gouttes de colorants alimentaires
  - ✦ Mélanger la préparation et c'est bon



www.1maman2filles.com

### Recette de la pâte à modeler

#### Ingrédients :

- 1 tasse de farine
- 1 tasse d'eau
- 1/2 tasse de sel
- 1/2 tasse de fécule de maïs
- 2 cuillères à soupe d'huile
- des colorants alimentaires

#### Recette :

- ✦ Mettre le tout dans un saladier
  - ✦ Bien mélanger
- ✦ Verser le tout dans la casserole
- ✦ Remuer jusqu'à ce que l'on obtienne une pâte qui ne colle plus aux parois.
- ✦ Diviser celle-ci selon le nombre de couleurs que vous choisirez.
- ✦ Malaxer-là sur un plan de travail

⚠ Attention, elle est vraiment très chaude !



www.1maman2filles.com

### Bulles de savon maison

#### Ingrédients :

- quatre cuillères à soupe de produit vaisselle
- une cuillère à soupe de sucre en poudre
- une cuillère à soupe de maïzena
- un verre d'eau
- support à bulle
- une cuillère

#### Recette :

- ✦ Mélanger délicatement avec une cuillère tous les ingrédients dans un contenant refermable de votre choix. Il faut bien que le mélange soit sans grumeau, une fois mélangé.
- ✦ Reste plus qu'à réaliser les bulles avec le ou les support(s) à bulle, en soufflant délicatement.



www.1maman2filles.com

## Pâte durcissante à l'air

### Ingrédients :

- Un verre de farine
- Une cuillère à soupe d'huile
- Une cuillère à soupe de maïzena
- Un demi-verre de sel fin
- Un verre de lait bouillant
- De la gouache
- Une casserole
- Une cuillère en bois

### Recette :

- Mélanger tous les ingrédients et faire cuire à petit feu. La pâte doit se détacher de la casserole.
- Colorer la pâte avec de la gouache, en la malaxant de sorte à obtenir une couleur homogène.
- Laisser libre à votre imagination et celle des enfants.
  - Mettre à sécher 24 à 48 heures.



www.1maman2filles.com

### • Histoires à lire ou à écouter, chansons

- <https://www.flipsnack.com/cdmcmatin/ce-matin-l.html>
- [https://www.youtube.com/channel/UC182qRcC8stjb5\\_lCHpshyA](https://www.youtube.com/channel/UC182qRcC8stjb5_lCHpshyA)
- <https://www.youtube.com/channel/UCAM-VzOwjRLaqMiy51zCy6w>
- [https://www.telerama.fr/enfants/8-podcasts-pour-enfants,-histoire-de-decrocher-un-peu-des-ecrans,n6516946.php?utm\\_medium=Social&utm\\_source=Facebook#Echobox=1584366196](https://www.telerama.fr/enfants/8-podcasts-pour-enfants,-histoire-de-decrocher-un-peu-des-ecrans,n6516946.php?utm_medium=Social&utm_source=Facebook#Echobox=1584366196)
- <https://papapositive.fr/21-livres-audio-gratuits/>
- <https://papapositive.fr/plus-de-100-histoires-a-ecouter-en-famille/>
- <https://taleming.com/les-ptites-histoires/>
- <https://www.franceinter.fr/emissions/une-histoire-et-oli>
- <https://www.franceculture.fr/emissions/les-nuits-de-france-culture/rene-goscinnny-lit-deux-aventures-du-petit-nicolas/>
- <https://papapositive.fr/une-application-avec-des-centaines-de-livres-interactifs-et-audio/>

### • A la télévision

- France 4 de 9h à 10h50 et à partir de 16h – France 2 à partir de 10h - France 5 à partir de 10h50 : émission « La Maison LUMNI », apprentissages de différentes matières
- RTBF La Trois à 18h50 : émission « Les Niouzz », l'actu expliquée aux enfants
- RTBF La Trois à 19h50 : émission « Les Niouzz », signée, en traduction gestuelle

- **Méditation/Yoga/Retour au calme**

- <https://papapositive.fr/20-meditations-gratuites-pour-les-enfants-emotions-confiance-en-soi-stress/>
- <https://papapositive.fr/un-outil-pour-apaiser-les-enfants-colere-stress-1/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=trZ7IYKCGbc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=UNRMBxsXmDE&feature=youtu.be>
- <https://www.youtube.com/watch?v=1JKJ2ff0FvE>
- <https://www.youtube.com/watch?v=aITNL9TjtCw&feature=share>

- **Visites virtuelles de lieux culturels**

- <https://www.petitsmo.fr/les-petits-mo>
- <https://www.youtube.com/channel/UC798Pjc9IKDGROb3XFpOKhg/videos>
- <https://sosoir.lesoir.be/ces-activites-culturelles-decouvrir-virtuellement-depuis-votre-canape>