

Lignes directrices sur l'apprentissage à distance à l'intention des parents et tuteurs

L'instauration de l'apprentissage à la maison est une période de transition pour tous, surtout pour les parents qui doivent gérer leur travail, l'apprentissage à distance et la vie à la maison en même temps. On ne demande pas aux parents et aux tuteurs de remplacer l'enseignant de leur enfant, mais plutôt de continuer de soutenir sa réussite pendant qu'il fait son apprentissage à la maison.

Voici des renseignements qui pourraient aider les parents et les tuteurs à songer à des façons d'aider leur apprenant

Établir un horaire régulier

Les horaires prévisibles aident les enfants à se sentir en sécurité et à l'aise. Les parents devraient contribuer à mettre en place et à maintenir un horaire scolaire quotidien, ce qui commence par une routine régulière du lever et du coucher. Vous devriez aider votre enfant à prendre des « pauses régulières », pour lui permettre de bouger et de faire de l'exercice pendant qu'il étudie. Nous vous encourageons à tenir des conversations de début et de fin de journée avec votre enfant (p. ex., Qu'apprends-tu? Qu'as-tu appris aujourd'hui? De quels soutiens as-tu besoin? As-tu besoin d'aide? Est-ce que tu vas bien?). Certains enfants évoluent bien dans un milieu d'apprentissage à distance, tandis que d'autres peuvent avoir de la difficulté à composer avec une autonomie excessive ou avec l'absence de structure. C'est pourquoi ces conversations les aident à rester sur la bonne voie.

Créer un espace d'étude

Essayez de créer un espace sécuritaire, confortable et tranquille dans votre maison, où, s'il y a lieu, le signal Internet sans fil est fort et où votre enfant peut s'installer pour travailler. Les familles qui ont un accès limité ou aucun accès à Internet ou à la technologie peuvent demander d'obtenir des documents d'apprentissage par courrier. Un adulte doit être présent dans l'espace d'étude pour soutenir l'apprentissage.

Restez engagé à l'égard de l'apprentissage de votre enfant

Continuez de poser des questions à vos enfants et donnez-leur l'occasion de faire part de leurs réflexions. Encouragez-le à devenir responsable de son apprentissage. La difficulté est un élément essentiel à l'apprentissage et à la croissance; on encourage les parents à laisser leurs enfants affronter leurs problèmes et à trouver des solutions pour les régler. Ils auront plus de difficulté à apprendre si vous arrivez trop rapidement à leur rescousse; essayez de nouvelles approches pour leur donner une meilleure autonomie et une plus grande confiance en eux. Discutez avec l'enseignant de votre enfant et communiquez avec lui en cas de problème.

Lignes directrices sur l'apprentissage à distance à l'intention des parents et tuteurs

Façons de soutenir le bien-être de votre famille

Le fait de rester à la maison pendant de longues périodes peut être une source de stress et d'anxiété. Voici quelques trucs pour favoriser le bien-être mental.

- Encouragez votre enfant à interagir avec ses proches et ses amis (de façon virtuelle ou par téléphone); les interactions sociales aideront à votre enfant à se sentir connecté aux autresⁱ.
- Offrez à votre enfant des occasions de jouer et de faire de l'exercice physiqueⁱⁱ.
- Parlez à tous les membres de votre famille de ce qui se passe. Le fait de comprendre la situation atténuera l'anxiétéⁱⁱⁱ.
- Aidez votre enfant à songer aux façons dont il a fait face à des situations difficiles par le passé et assurez-lui qu'il pourra aussi faire face à celle en cours^{iv}.
- Donnez-vous et donnez à tous ceux qui vous entourent la permission de s'écarter des normes élevées habituelles de temps à autre. Faites de votre mieux pour avoir du plaisir^v.
- Le site Web suivant peut aider les élèves que la fermeture des écoles rend anxieux. Vous trouverez de nombreuses ressources utiles à l'adresse suivante : <https://jeunessejecoute.ca/>.
- Prenez soin de vous, parce que c'est particulièrement important pour tout le monde en cette période d'incertitude, sans compter que cela vous aide à savoir réellement qui vous êtes. Vous pouvez pratiquer une activité que vous avez l'habitude de faire (p. ex., méditer, cuisiner, faire des casse-têtes, faire des étirements et lire); toutefois, pratiquez-la pour prendre soin de vous et aider votre corps à se reposer^{vi}.

Comment rester en contact avec l'école de son enfant?

Si vous avez des questions ou que vous avez besoin de plus amples renseignements, communiquez avec l'enseignant ou l'école de votre enfant. Si vous avez besoin d'aide dans votre langue, veuillez appeler le directeur de votre école et demander d'obtenir les services d'un interprète. Ce service vous est offert gratuitement.

ⁱHelp Guide (2019). *Helping Children Cope with Trauma*. www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/helping-children-cope-with-traumatic-stress.htm (en anglais seulement).

ⁱⁱHelp Guide (2019). *Helping Children Cope with Trauma*. www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/helping-children-cope-with-traumatic-stress.htm (en anglais seulement).

ⁱⁱⁱGovernment of New South Wales-Education. *Learning from Home*. <https://education.nsw.gov.au/> (en anglais seulement).

^{iv}Government of New South Wales-Education. *Learning from Home*. <https://education.nsw.gov.au/> (en anglais seulement).

Lignes directrices sur l'apprentissage à distance à l'intention des parents et tuteurs

^vROY D, « *Trying to homeschool because of coronavirus? Here are 5 tips to help your child learn* », The Conversation, 2020 1-4 (2020) (en anglais seulement).

^{vi}Child Mind Institute (2020). *Helping Children Cope After a Traumatic Event*. <https://childmind.org/guide/helping-children-cope-traumatic-event/> (en anglais seulement).