

## CONSEILS ET INFORMATIONS POUR S'OCcuper DES ENFANTS ET DES ADOLESCENTS PENDANT LA PERIODE DE CRISE DU CORONA

DU BUREAU D'AIDE SOCIALE DE LA JEUNESSE LANDKREIS EMSLAND

### Structure

Une routine quotidienne bien planifiée est une bonne base pour une vie familiale fonctionnelle. Même si les garderies d'enfants et les écoles sont actuellement fermés, vous pouvez créer des structures en tant que parents. Structurez votre quotidien en créant un horaire quotidien avec vos enfants.

Il est important de maintenir des heures fixes pour se coucher malgré l'absence scolaire (Lecture de livres, processus de sommeil). Vous pouvez également planifier des rendez-vous fixes pendant la journée. Comme par exemple manger, faire de l'artisanat et jouer ensemble. La télévision ou le smartphone doivent également être allumés à des heures précises (Adaptées aux enfants selon l'âge).

### Emploi et loisirs

Pour vous proposer en tant que parents quelques idées pour organiser la "période Corona", voici quelques opportunités d'emploi et des liens avec différents jeux:

- L'exercice physique (vélo, marche, jouer au ballon, etc.) et l'air frais sont très importants, en tenant compte des réglementations applicables, en particulier dans la situation actuelle.
- Cours de sport numérique [www.youtube.com/albaberlin](http://www.youtube.com/albaberlin).
- Contacter les amis et la famille, par ex. par lettres, e-mail, Skype ou appels téléphoniques.
- Action arc-en-ciel "Nous restons à la maison": Les enfants peignent l'arc-en-ciel avec des couleurs vives et l'accrochent à la fenêtre pour montrer aux autres enfants qu'ils ne sont pas seuls dans cette situation. Le modèle pour peindre l'arc-en-ciel peut être trouvé via le moteur de recherche Google/images.
- L'apprentissage, malgré l'école fermée avec "l'application Anton" gratuite pour tous les âges (de l'école primaire jusqu'au lycée).

### Éviter les crises

Dans une telle période, il est particulièrement important de garder vous calme et ne pas paniquer. Parce que votre sérénité affecte également vos enfants. Essayez de maintenir les règles existantes dans votre vie quotidienne, n'oubliez pas qu'il s'agit d'une situation exceptionnelle et que la vie doit être adaptée à la situation actuelle. Essayer d'éviter la persistance et les conflits.

### Contacts

S'il arrive de tomber dans telles situations de crise, il existe la possibilité de contacter les institutions suivantes:

#### **LANDKREIS EMSLAND SPÉCIALITÉ JEUNESSE**

(lun-jeu: 8 h - 16 h, ven: 8 h - 13 h)

Siège principal Meppen: 05931-44-1393

Agence Lingen: 0591-84-3343

Agence Aschendorf: 04962-501-3138

En cas d'urgence, le bureau d'aide sociale de la jeunesse est accessible en dehors des heures de bureau via le centre d'urgence (112)

**MARIAGE, FAMILLE, VIE ET CONSEILS ÉDUCATIFS:**

(Du lundi au vendredi: de 9 h 00 à 12 h 00 et de 14 h 00 à 17 h 00)

Meppen: 05931-12050 | Papenburg: 04961-3456

Lingen: 0591-4021

**ASSOCIATION ALLEMANDE POUR LA PROTECTION DE L'ENFANCE E.V.**

Meppen: 05931876580 Lun-Jeu: 9 h - 17 h

Lingen: 0591-2262 Lun-ven: 9 h - 12 h

**NUMÉRO CONTRE DÉPRESSION CHEZ LES ENFANTS ET LES JEUNES: 116 111**

(anonyme et gratuit lun - sam: 14h00 - 20h00 et lun, mer + jeu: 10h00 - 12h00)

**TÉLÉPHONE PARENT: 0800-111 0550**

(anonyme et gratuit lun-ven: 9 h - 17 h et mar + jeu: 17 h - 19 h)