

Stratégies de retour à l'école dans la nouvelle normalité : Par l'expert Dr Sloane Freeman

Septembre a toujours été une période d'anxiété, alors que les parents et les enfants se préparent à retourner à l'école. Cette année évoquera sans aucun doute plus de stress et de préoccupation que jamais auparavant. Les écoles sont fermées depuis mars 2020 pour réduire la transmission du SRAS-CoV-2, le virus qui cause la COVID-19. Maintenant que nous avons aplati la courbe et que les écoles se préparent à rouvrir leurs portes, de nombreux parents et enfants se sentent réticents à retourner à l'intérieur.

Lorsque nous réfléchissons à ce que signifie le retour à l'école, nous devons considérer que les écoles ne sont pas seulement des lieux d'apprentissage académique, mais soutiennent le développement social, émotionnel et physique dans un espace sûr centré sur l'enfant. Les écoles fournissent également des aliments nutritifs au moyen de programmes de petit-déjeuner, d'un soutien au développement au moyen de services en milieu scolaire et d'un soutien en santé mentale. Les écoles sont au cœur de leur communauté et assurent le lien entre le bien-être social, physique et émotionnel. Pour les parents d'enfants ayant des problèmes de santé, il est toujours préférable de discuter du retour à l'école avec le médecin de leur enfant.

Voici quelques-unes des façons de maintenir notre taux d'infection communautaire bas :

1. **Distanciation physique** : restez à deux (2) mètres des autres
2. **Masques faciaux** : portez un masque facial non médical ou un couvre-visage comme indiqué par les unités de santé publique locales
3. **Hygiène des mains** : Se laver souvent les mains avec de l'eau chaude et du savon ou avec un désinfectant pour les mains à base d'alcool (60 à 90 %). Couvrez votre toux ou éternuez dans votre coude ou votre mouchoir, pas avec vos mains.
4. **Si vous présentez des symptômes** : restez à la maison, isolez-vous et contactez les services de santé publique locaux pour savoir où vous faire dépister

Nous pouvons tous jouer un rôle important pour garder les écoles ouvertes et sûres en faisant notre part pour maintenir les taux de transmission communautaire bas. Étant donné que les écoles sont une extension de la communauté, des taux de transmission communautaire plus faibles se traduisent par une réduction du risque de transmission scolaire.

Alors que nous nous embarquons pour la rentrée scolaire, les enfants et leurs familles se sentiront sans aucun doute stressés, anxieux et hésitants à revenir. Le soutien en santé mentale est un pilier clé du plan de retour à l'école pour tous les enfants.

Les stratégies visant à aider les enfants à retourner en classe comprennent :

- 1. Communication ouverte et adaptée à l'âge à la maison :** Les enfants auront de nombreuses questions sur la COVID-19. Il est important de communiquer clairement les moyens simples d'atténuer l'exposition au virus et sa transmission. Il est crucial de noter que la COVID-19 est une maladie bénigne chez la grande majorité des enfants.
- 2. Rétablir une routine de sommeil cohérente.** Cette année, il sera plus difficile que jamais pour les enfants de reprendre une routine au coucher. Une routine de sommeil cohérente est l'une des stratégies les plus importantes pour promouvoir le bien-être physique et mental. Avoir une routine de sommeil apaisante, garder une chambre noire et s'endormir à une heure constante les aidera.
- 3. Temps passé devant un écran :** C'est peut-être la stratégie la plus difficile de toutes. Pendant la pandémie, les enfants utilisent les écrans plus que jamais qu'auparavant. Les écrans sont utilisés pour l'apprentissage à distance, la socialisation à domicile et bien sûr, pour les loisirs. L'établissement d'attentes claires et cohérentes quant à la façon et au moment d'utiliser les écrans aidera les enfants à réintégrer l'école et à adopter de nouveau les routines et les horaires. Essayez d'éviter les écrans au moins une heure avant l'heure du coucher.

Ce sont certainement des moments stressants. Cependant, il existe des moyens significatifs de réduire la propagation du coronavirus afin que les enfants puissent bénéficier de l'apprentissage en personne dans un environnement scolaire sûr et nourrissant.