

Comment occuper tes enfants pendant le Coronavirus

ManonPW • 13 mars 2020 • 10 commentaires



Si tu as des gosses, tu as dû avoir des sueurs quand tu as entendu que le Coronavirus menait à une fermeture des écoles. Voici comment occuper tes enfants !

Temps de lecture : 9 minutes

Oui je sais, ça va être chaud. TRÈS chaud.

Tu as un, deux ou douze enfants (en même temps tu cherches un peu là), et tu vas devoir leur trouver des occupations pendant les prochaines semaines, ou mois si ça se trouve.

Merci le Coronavirus, l'Enfer doit ressembler un peu à ça en vrai, non ?

*Moi quand je réalise que je vais
avoir ma fille avec moi H24
pendant des mois*

Mais tu vois, je suis sympa comme meuf, alors j'veis te faire une petite liste des choses que tu peux faire pour les occuper, sans trop perdre tes nerfs et ta santé mentale.

Peut-être même que si tu es en télétravail, tu arriveras à bosser pendant qu'ils seront occupés.

À lire aussi : [Comment t'occuper si tu es en quarantaine à cause du Coronavirus ?](#)

Tu peux aussi contribuer à l'apaisement national en balançant tes idées sur [la liste de Mathieu des Petites Histoires](#), c'est beau l'entraide !

Occuper des enfants de 0 à 3 ans pendant le Coronavirus

Bon, bah c'est pas les plus faciles à occuper ceux-là, rapport au fait qu'ils sont vraiment petits et qu'ils ont besoin d'une attention toute particulière. Mais il y a quand même quelques trucs pour faire passer le temps.

- **Fabriquer des tours de cubes**. Pour les tout petits, mais qui arrivent quand même à agripper des objets avec leurs petits doigts.

- **Des puzzles à encadrer**, avec des animaux, des voitures, des avions, des cacas ou que sais-je encore, mais il en existe des centaines. C'est leurs tout premiers puzzles, et ça fait passer le temps.
- **De la peinture avec les doigts.** Pour ça, il faut que t'aménages un minimum ton intérieur si tu ne veux pas te retrouver avec des traces de doigts de toutes les couleurs sur les murs. En gros, il te faut une bâche (ou une toile cirée), de la peinture pour enfant (non toxique) ou même, si tu veux vraiment pas prendre de risque (rapport que ton môme a encore la manie de tout mettre à la bouche), tu peux mélanger un yaourt nature avec du colorant alimentaire. Tu poses ton héritier sur la bâche, habillé de fringues pourraves (un de tes vieux tee-shirts fera l'affaire) et hop, roulez jeunesse, tu le laisse s'éclater pendant des plombes.
- **Des jeux d'eau.** Si tu n'as pas de jardin et que tu es coincée dans ton appart, il faut un minimum de préparation logistique afin que ton intérieur ne se transforme pas en Aquaboulevard. Une fois que t'as protégé ce qui devait l'être, installe ton môme avec deux gros saladiers et un verre incassable, et pouf, le voilà occupé pendant de longues, très longues minutes.
- **Un atelier musique.** Quelques casseroles, des cuillères en bois et c'est bon, il peut se prendre aisément pour Dave Grohl. Je te conseille tout de même de te coller des bouchons d'oreilles dans les conduits, pour éviter de vouloir défenestrer ton héritier ensuite...
- **Le faire participer à la préparation du repas.** Même s'il est encore trop pitchoune pour battre des oeufs ou faire sauter des crêpes, tu peux toujours l'installer avec toi pendant que tu fais à manger, et l'aider à verser la farine dans un saladier, lui faire goûter les morceaux de légumes que tu prépares, toucher aux aliments, parce qu'à cet âge (je parle vraiment des tout petits), la nourriture se découvre par tous les sens, pas seulement le goût.

Ton bébé dans ta cuisine

Occuper des enfants de 3 à 6 ans pendant le Coronavirus

Bon, ça commence à être un peu plus facile à cet âge-là. À partir de 3 ans, un enfant a déjà plus d'autonomie, il a (normalement) dépassé le stade oral et ne fout plus tout ce qu'il trouve à la bouche, c'est déjà mieux.

Entre 3 et 6 ans, y a beaucoup plus d'activités que tu peux faire avec lui, et peut-être même que tu y trouveras ton compte aussi ! Par là j'entends que ça te fera moins iech de jouer avec ton môme, youpi.

- **Fabriquer de la pâte à modeler.** Si tu n'as pas envie d'en acheter une dans le commerce, tu peux assez facilement en fabriquer avec ton enfant. Je suis sympa, j'te file même **la recette** : 100g de bicarbonate de soude, 50g de fécule de maïs, 75g d'eau. Tu mélanges, tu mélanges, et tu mets tout ça dans une poêle ou une casserole à feu moyen jusqu'à ce que tu obtiennes une texture de pâte à modeler. Le colorant alimentaire est ton meilleur ami bien sûr ! Une fois que c'est fait, que ça ressemble à ce que tu veux, tu laisses refroidir et hop, c'est prêt.
- **Si t'es plus team pâte à sel, j'ai aussi une recette pour toi** : 2 verres de farine, 1 verre de sel fin, 1 verre d'eau tiède. Tu mélanges, t'ajoutes ce que tu veux genre du colorant, des paillettes, des poils de chat, tu façones le tout pour faire des petits animaux, des bijoux, un jet privé, que sais-je, et hop au four à 80-90 degrés, le

temps que ça durcisse. C'est vraiment pas compliqué, et ça occupe pendant des heures.

- **Te faire offrir ou acheter un Lunii.** Meilleure invention de ces dernières années, le [Lunii](#) est une boîte à histoires, sans écran. En gros, ton gamin peut choisir, à l'aide d'une petite molette, son personnage et l'action où se déroule le récit qu'il va écouter. Du coup, ça donne plein de possibilités différentes, le tout vachement bien narré, et ça fascine et occupe les enfants pendant un temps fou. Ma fille est complètement accro à ce truc, et je dois dire que ça me sauve pas mal quand je dois télétravailler avec elle dans les pattes !
- **Un atelier gommettes.** Ça développe la motricité fine, ça occupe, c'est marrant, et c'est déclinable sous plein de versions, du coup ton même ne risque pas trop de se lasser. Le problème avec ma fille, c'est qu'elle en colle absolument PARTOUT, incluant les vitres et les murs. Ou les fringues. Ou les cheveux. Mais sinon c'est très bien hein, *dit-elle en décollant encore une fois une gommette de sa chaussette.*
- **Une chasse au trésor.** Tu peux planquer des bonbons, des jouets, des petites surprises, le chat ou bien encore ta dignité quelque part dans l'appart, dessiner une carte avec une grosse croix façon pirate indiquant où l'objet est caché et hop, c'est parti, le voilà embarqué dans une mission de la plus haute importance. Bon après, fais pas un truc trop facile non plus hein, sinon il en aura que pour 2 minutes et tu devras trouver une autre idée ensuite.
- **Faire une cabane dans le salon.** Une couverture, deux chaises, des coussins et paf, c'est la meilleure cabane du monde. Un endroit parfait où il pourra écouter ses histoires sur son Lunii ou lire un livre, prendre son goûter, taper une petite sieste (on croise les doigts, sait-on jamais sur un malentendu), bref c'est trop cool. Et tu verras, t'auras sûrement aussi envie de la squatter un peu aussi, cette cabane (elle est pas si loin, ta propre enfance).
- **Peindre un t-shirt.** T'as des vieux machins dont tu voulais te débarrasser ? C'est le moment de leur donner une seconde vie ! Que ce soit avec les doigts directement ou avec des pinces pour les plus habiles, l'atelier customisation de t-shirt est trop cool, et ça lui fera un petit souvenir de sa quarantaine, youpi youpi.
- **Jouer à cache-cache et ne jamais le chercher.** Ça coûte rien, ça occupe, et en plus pour une fois tu pourras gagner, rapport au fait que t'es une adulte qui joue avec un même de 4 ans. Si tu perds, c'est que t'es vraiment pas douée pour te planquer hein.

En plus, ça te permettra de savoir si ton môme connaît vraiment son habitation, et tu pourras toi-même découvrir des planques que tu ne soupçonnerais même pas. N'oublions pas que c'est aussi l'occasion de t'isoler quelques minutes sans ton gamin alors que vous êtes empilés comme des Lego depuis plusieurs jours ! Y a pas de petites victoires, tmtc.

- **Les dessins animés vont te sauver, arrêtons de nous mentir.** Oui les écrans c'est pas le TOP, mais ça peut être utilisé avec parcimonie et intelligence ! Il ne faut pas tout de suite grimper sur ses grands poneys et crier au scandale. Faire mater un épisode ou deux de *Simon* ou *L'Âne Trotro* à ton gamin ne va pas le rendre incapable de faire ses lacets tout seul, faut juste ne pas en abuser. Déjà, si tu as réussi à l'occuper toute la journée avec les activités ci-dessus et que tu le colles devant un épisode pendant une demi-heure, t'auras grave géré. On arrête de culpabiliser pour tout, qu'en dis-tu ? C'est peut-être le moment de te prendre un compte Amazon Prime, ça pourra servir à tout le monde.

Tu peux aussi organiser un pique-nique, même en intérieur sous la fameuse cabane, le faire cuisiner avec toi, faire du yoga en binôme, mettre la musique à fond et le laisser se défouler dans tous les sens, lui filer des feutres et des feuilles, ~~ou tu peux aussi le bâillonner et le caler dans un coin le temps d'aller fumer une clope.~~

Reçois Rockie dans ta boîte mail !

Entre ton email ici

En cliquant sur Je m'abonne, j'accepte de recevoir la newsletter de Rockie.

Je m'abonne !

Occuper des enfants de 6 à 10 ans pendant le Coronavirus

Normalement, et je dis bien « normalement », à partir de 6 ans, les enfants sont capables de s'occuper un peu seuls. Plus ils grandissent de toute façon, moins ils ont besoin de toi, c'est magique. Mais je te file quand même quelques idées pour occuper ton précieux chérubin, t'as vu je suis altruiste et tout (et surtout modeste hein).

- **Des jeux de société.** Ce qui est pratique à cet âge-là, c'est qu'il y a des tonnes de jeux de société auxquels il peut jouer. [Cluedo](#), [Monopoly](#), [Harry Potter](#), [Dobble](#) ou [Les Aventuriers du Rail](#), par exemple, c'est pas ce qui manque.
- **Bouquiner.** À partir de 6-7 ans ton gamin sait probablement lire, et il peut commencer à dévorer des livres en entier (bon pas littéralement hein, je déconseille c'est franchement pas bon, même en cas de pénurie de pâtes). Du coup c'est parti pour les *Harry Potter* et autres bouquins pour enfants-mais-pas-que, ça occupe des heures et ça fait du bien à son cerveau, tout bénéf. S'il n'aime pas trop les livres sans images, il y a aussi des tonnes de BD adaptées qui pourront le faire kiffer.
- **Le laisser préparer un repas seul.** Ouai, comme un grand. Alors oui, on fait gaffe au four, aux plaques et aux couteaux, mais ça peut être une vraie activité de le laisser se débrouiller en cuisine. Sans compter que niveau autonomie, ça ne lui fera pas de mal, au contraire !
- **Lui demander de faire son autoportrait.** Pour ça, c'est simple, il n'a qu'à se coller devant un miroir avec une feuille et des crayons, et essayer de se dessiner. Ça a plein de vertus : déjà, ça occupe, mais surtout ça peut te montrer sa vision des choses, sa perception de son propre corps, de son visage, c'est vraiment intéressant pour lui comme pour toi en tant que parent.
- **Faire des collages.** Il peut découper des vieux magazines, et coller toutes les images qui l'inspirent sur une boîte à chaussures. Ça peut faire un truc vraiment sympa, il pourra ranger ses secrets dedans, y planquer ses futurs paquets de clopes et ses capotes quand il sera ado, bref tu visualises l'utilité du truc quoi.
- **Créer une capsule du futur.** Dans une boîte hermétique, il peut mettre quelques trucs, comme des photos de ses copains de classe, des objets, et s'écrire une lettre à son lui du futur. Si tu as un jardin, tu peux l'enterrer au fond (la boîte hein, pas l'enfant), ou bien chez les grands-parents, ça marche aussi. Attendez quelques années avant de la réouvrir et hop, séquence émotion à filmer pour la postérité.
- **Écrire des cartes postales.**

« *Chère Mamie,*

Ici c'est toujours le confinement et les denrées commencent à manquer. Je me surprinds à rêver de la douce époque où l'école pouvait encore nous accueillir, et où Mère et Père n'étaient pas encore en dépression nerveuse.

Mamie, cette période me semble si lointaine que j'ai des difficultés à me la remémorer, mais je ne perds pas espoir, je crois en notre pays et en sa capacité à se laver les mains pour arrêter de diffuser le virus.

Chère Mamie, j'espère que cette lettre te parviendra un jour, et que nous pourrons nous retrouver pour nous embrasser comme nous le faisons jadis.»

À lire aussi : [Comment survivre à une journée avec un enfant quand t'as pas l'habitude](#)

- **Jouer à « *The floor is lava* ».** Grand classique intergénérationnel et intemporel, imaginer que le sol est de la lave et que tu ne peux pas poser le pied par terre. Du coup, tu peux le laisser escalader le canapé et la table basse sans trop se vautrer la tronche, tout en tapant une petite sieste dans ta chambre parce que *techniquement* le lit t'empêche d'être engloutie par la lave. Toi aussi, tu fais ta part, là.
- **Faire une grosse partie de dominos et la filmer.** Tu peux foutre le tout sur YouTube, et avec un peu de chance faire de millions de vues. Et là paf, à toi le jackpot, la vie de château, le lancement d'une marque de cosmétiques pour enfants et cochons d'Inde, les voyages en jet privé et les parures de diamants façon Kanye West et Kim Kardashian. Faut bien commencer quelque part hein.

Tu peux aussi lui faire créer un spectacle avec chorégraphie incluse, le laisser mater des dessins animés, faire des puzzles, inventer une chanson, fabriquer des fringues pour ses [poupées](#) avec des vieilles chaussettes célibataires, enfiler des perles pour faire des bracelets, bref c'est pas les idées qui manquent.

Sans oublier que s'ennuyer, c'est vachement bien aussi pour un gamin, ça développe l'imagination.