

Les parents peuvent aider leurs enfants à se familiariser avec les mesures portant sur le COVID-19

Chaque enfant, en l'occurrence chaque jeune réagit différemment aux situations troublantes et stressantes. Certaines ressentent des symptômes physiques tels de la fatigue, des maux de tête et des douleurs abdominales ou de la perte d'appétit. D'autres ont plutôt peur et sont très inquiets ou particulièrement nerveux et irritables, certains ont des difficultés à s'endormir et se réveillent la nuit. Néanmoins, il y a aussi des enfants ne montrant aucun signe de stress apparent.

11 renseignements à l'aide desquels vous pouvez soutenir votre enfant

- **Encouragez votre enfant à parler à sa manière de ses sentiments et soyez là pour lui.**
Prenez au sérieux les sentiments et les préoccupations. Faites preuve de fiabilité dans vos paroles et dans vos actes.
- **Maintenant, prenez particulièrement plus de temps pour votre enfant.**
En jouant, en bricolant ou en peignant, votre enfant peut (s'il le veut) parler plus facilement des choses troublantes ou poser des questions difficiles.
- **Donnez-lui beaucoup de proximité et d'attention.**
Il est possible que quelques enfants ne veulent pas être seuls maintenant ou qu'ils ne veulent pas dormir seuls pendant la nuit. Soyez là pour votre enfant mais surveillez aussi vos propres limites. Transmettez-lui confiance et calme.
- **Parlez à votre enfant afin qu'il puisse comprendre les choses.** Expliquez des mesures telles que les restrictions de sortie, la fermeture des écoles et des magasins, ou les possibilités sévèrement restreintes de contacts sociaux. Ne rendez pas les choses trop difficiles, mais répondez aux questions aussi honnêtement que possible.
- **Ne discutez pas de tout ce qui pourrait l'être.**
Sinon l'inquiétude et les préoccupations s'aggravent encore. C'est maintenant que c'est même plus important de protéger votre enfant des images inquiétantes de la télévision et d'internet.
- **Montrez-lui à quel point vous réagissez avec calme face à la situation.**
Parlez des choses qui vous apaisent. Vous êtes un modèle pour votre enfant et vous lui apprenez à appréhender ce type de situation.
- **Demandez à votre enfant comment vous pouvez l'aider en cas de pensées inquiètes.**
Peut-être qu'il veut se distraire ou se reposer.
- **Aidez-lui aussi à se distraire**
Les jeux et les sports à la maison sont bons pour ça. Par exemple, impliquez davantage votre enfant dans les tâches ménagères. En famille, vous pouvez également faire une courte promenade pendant la restriction de sortie actuelle. Évitez les foules et gardez une distance de deux mètres avec les autres.

- **Donnez à votre enfant une structure quotidienne fixe.**
La journée doit être équilibrée avec des activités (heures d'apprentissage et de jeu), des repas réguliers et le coucher. Planifiez la journée ou la semaine avec votre enfant (par exemple, en utilisant un plan d'ensemble ou un calendrier que votre enfant peut concevoir).
- **Profitez des opportunités d'apprentissage de l'école de votre enfant.** Vous pouvez obtenir des informations à ce sujet auprès de votre école. Selon l'âge de votre enfant, assurez-vous de prendre des pauses appropriées. Ne demandez pas trop à votre enfant et à vous-même. Il ne s'agit pas de remplacer les enseignants et les écoles.
- **Activez les contacts à l'aide des médias sociaux.** Même si vous n'avez plus le droit de rendre visite à des proches comme les grands-parents ou de bons amis, montrez à votre enfant comment il peut toujours rester en contact avec les autres (par exemple, téléphone, photos et conversations sur les réseaux sociaux, écrivez également des lettres). Vous et votre famille, n'oubliez pas de ne pas laisser gagner par la panique!

Recommandations générales

Dans des situations exceptionnellement plus longues, il est entre autres recommandé de construire une nouvelle structure quotidienne solide afin de rester dans la routine habituelle (se lever à certains horaires, accomplir des tâches puis avoir du "temps libre", manger et se coucher à certains moments, etc.).

Il faut également veiller à planifier en conscience des activités positives (constructions, bricolage, lecture, cuisine, regarder un bon film, etc.) et à conserver un équilibre physique suffisant (utiliser des vélos d'appartement, faire des exercices de fitness en ligne, etc.) afin de garder la distance d'esprit face à cette situation globale difficile. Réfléchissez avec votre famille à ce qui pourrait vous faire du bien et fixez-vous des objectifs réalistes et appropriés (écrire un journal, créer un album photo, acquérir de nouvelles compétences, ranger, faire des exercices à la maison ou des exercices de relaxation, faire ce qui avait été mis de côté depuis longtemps, etc.)

De plus, il peut être utile de partager les inquiétudes qui peuvent survenir avec des proches ou des amis et d'échanger régulièrement des idées avec d'autres (appeler les grands-parents, soutenir les voisins, appeler par vidéo, discuter, écrire des lettres, etc.). Cependant, essayez de ne pas donner trop d'espace à la situation difficile durant l'échange avec d'autres.

En conséquence, partagez également en conscience des choses et des pensées positives et soutenez-vous mutuellement - également avec de précieux conseils et de bons encouragements en cette période difficile.

Soit dit en passant: vous pouvez rire ensemble même en temps de crise!

www.schulberatung.bayern.de
www.kibbs.de