

Aider les enfants à faire face au stress pendant le Covid-19



Les enfants peuvent réagir au stress de différentes manières, par exemple en étant plus collants, anxieux, en retrait, en colère ou agités, en faisant pipi au lit, etc.

Répondez aux réactions de votre enfant de manière positive, écoutez ses préoccupations et accordez-lui un amour et une attention supplémentaires.

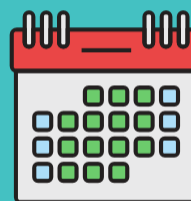
Les enfants ont besoin de l'amour et de l'attention des adultes dans les moments difficiles. Donnez-leur plus de temps et d'attention.

N'oubliez pas d'écouter vos enfants, de leur parler gentiment et de les chérir. Si possible, offrez à vos enfants des occasions de jouer et de se détendre.



Essayez de garder les enfants près de leurs parents et de leur famille et évitez autant que possible de séparer les enfants et leurs tuteurs. En cas de séparation (par exemple, hospitalisation), assurez un contact régulier (par exemple par téléphone) et rassurez-les.

Respectez les routines et les horaires réguliers autant que possible, ou aidez à en créer de nouveaux dans un nouvel environnement, y compris l'école / l'apprentissage, ainsi que du temps pour jouer et se détendre en toute sécurité



Donnez-leur des faits sur ce qui s'est passé, expliquez ce qui se passe maintenant et donnez-leur des informations claires sur la façon de réduire leur risque d'être infecté par la maladie avec des mots qu'ils peuvent comprendre en fonction de leur âge.

Cela comprend également la dispense d'informations sur ce qui pourrait se produire de manière rassurante (par exemple, un membre de la famille et/ou l'enfant peut commencer à ne pas se sentir bien et doit peut-être aller à l'hôpital pendant un certain temps afin que les médecins puissent l'aider à se sentir mieux).