



COVID-19 Confinement

En parler avec son enfant

1

Changement de comportement

Un enfant qui ne dit rien, est un enfant qui voit, entend et ressent.

- Vous notez :
 - De l'irritabilité
 - Un manque de concentration
 - L'apparition de nouvelles douleurs
 - Un manque d'envie ou de faire des activités
 - De l'inquiétude

Prendre le temps d'échanger

Parler c'est éviter d'imaginer le pire.

- Expliquer le Covid-19 et pourquoi :
 - nous devons rester chez nous.
 - Ils ne vont plus à l'école.
- Les rassurer, leur dire que ça va !
- Osez les questions ouvertes pour leur permettre d'avoir des réponses à leurs inquiétudes. Vous serez surpris par leurs interrogations.
 - Exemple : Qu'as-tu compris de cette situation ?

Les stratégies

Des idées pour limiter leurs inquiétudes :

- Évitez les informations qui tournent en boucle à la télévision.
- Organisez des rituels (très rassurants pour les enfants) :
 - **Organisation des devoirs, de temps de repos, de participation à la vie ensemble, des moments de jeux.**
- Expliquez cette nouvelle organisation et demandez son adhésion, ses idées et ses envies
- Si possible, maintenir le lien avec les amis.
- Essayez d'être exemplaire : civisme, solidarité, entraide, écoute, partage etc.

Association Le repaire de KIKOU

Libérer la parole des enfants



Recommandations issues de cet article :

- <https://theconversation.com/covid-19-point-par-point-des-recommandations-dexperts-pour-reduire-les-effets-psychologiques-negatifs-lies-au-confinement-133811> de [Catherine Tourette-Turgis](#) Directrice du Master en éducation thérapeutique à Sorbonne Université, Chercheure au CNAM, Sorbonne Université