

COVID 19: bien-être de vous et de vos enfants

Les conseils suivants vous aideront à réduire votre stress et votre anxiété ainsi que ceux de vos enfants à la lumière de l'épidémie mondiale du COVID-19. Ce sont des conseils pour vous en tant que parent, mais ils peuvent également être utilisés par les enfants plus âgés qui prennent soin des enfants ou par d'autres personnes qui s'occupent des enfants.

Pourquoi votre bien-être est important

Le stress, l'anxiété de peur affectent les personnes de plusieurs façons et peuvent vous faire sentir à la fois physiquement et mentalement épuisé. Il est important de se sentir bien pendant ces périodes.

La liste, ci-dessous, décrit pourquoi votre bien-être en tant que parent est si important.

- Vous serez mieux en mesure de penser clairement et de prendre des décisions;
- Vous serez mieux en mesure de faire face à la situation;
- Vous serez plus patient avec la situation de vos enfants qui peuvent montrer de la colère, de la frustration, de la tristesse, etc;
- Vous serez en mesure de mieux comprendre les sentiments et le comportement de vos enfants;
- Restez émotionnellement fort parce-qu'il n'y pas de santé physique sans santé mentale;
- Les enfants jusqu'à 12 ans donnent un sens au monde extérieur par la façon dont vous réagissez à ce monde. Leur bien-être est directement lié à votre bien-être. Ils reflètent vos actions et les réponses au stress;

Conseils pour votre bien-être émotionnel

Il y a plusieurs façons de gérer ces moments difficiles. La liste suivante vous y aidera. Si vous avez déjà fait une activité ou un exercice de relaxation à la maison, essayez de le conserver dans votre quotidien. Avoir assez de repos, mais ne pas passer plus de temps au lit que d'habitude, s'en tenir à votre routine de sommeil normale

- Prenez le temps pour vous tous les jours, même si ce n'est que 5 minutes;
- Parlez avec des amis ou des voisins; si vous êtes incapable de quitter la maison vous pouvez les appeler ou leur envoyer un message sms;
- Ne cherchez pas continuellement des nouvelles! au lieu de cela, tenez-vous simplement informé sur les moments dédiés sur une journée;
- Essayer de distinguer les faits et les rumeurs;
- Assurez-vous d'un peu de mouvement tous les jours, même si vous ne pouvez pas quitter l'endroit où vous vivez;
- Une fois que vous suivez toutes les consignes concernant l'hygiène, les contacts avec les autres, soyez fier de vous-même parce-que vous faites tout ce qui est possible pour vous protéger ainsi que votre famille;
- Acceptez que vous êtes humain. Les sentiments d'anxiété, de peur et/ou de colère sont normaux. Une fois que vous reconnaissez ces sentiments, essayez de penser à

de belles choses, essayez de parler plus doucement et lentement et respirez normalement.

Conseils pour aider les enfants à se sentir bien :

Conseils tout âge :

- Les enfants ont besoin de voir que tout dans leur vie n'a pas changé. S'en tenir à la routine des temps des repas, des nettoyages, des jeux et des temps de sommeil.
- Dans la mesure du possible incitez vos enfants à la poursuite de l'apprentissage et du jeu, même s'ils ne sont pas scolarisés.

Conseils par groupe d'âge :

0 à 3 ans

- Les enfants sont sensibles à votre présence émotionnelle et physique. Essayez autant que possible de les aborder de la même manière qu'au paravent, même s'ils sont des bébés;
- Vers l'âge de 2 ans les enfants utilisent souvent le mot "non"; acceptez cela comme un comportement normal;

3- 6 ans

- Rappelez à votre enfant que vous êtes là pour prendre bien soin de lui;
- Certains enfants perdent des capacités qu'ils avaient au paravent; par exemple ils peuvent recommencer à faire pipi au lit;
- Les enfants de cet âge explorent les choses et aiment être occupés. Ne limitez pas cela, mais assurez-vous que cela se fait dans l'endroit où vous vivez si cela est requis par les autorités.

6- 11 ans

- Les enfants de ce groupe d'âge peuvent avoir des cauchemars et des craintes au sujet de la perte de parents, de grands-parents ou d'autres personnes qui leur sont proches; dites leur que vous comprenez ces sentiments;
- Demandez à votre enfant à quoi il pense (surtout les jeunes enfants peuvent avoir leurs propres explications et perceptions qui peuvent être beaucoup plus effrayantes que la réalité);
- Laissez les enfants parler et permettre d'exprimer ce qu'ils craignent; vous pouvez utiliser des phrases comme "certains enfants craignent que...."
- Parlez aux enfants des faits, n'exagérez pas, mais soyez honnête, ne faite pas de fausses promesses;
- Informez les enfants de la raison d'obligation de séjour à la maison - c'est pour prévenir - non pas parce-qu'il est dangereux d'aller à l'extérieur
- Rappelez à votre enfant que vous êtes là pour prendre soin de lui
- Dites-lui que cette situation ne sera pas éternelle (attention: pas de fausses promesses !);

- Ne garder pas les journaux ou ne suivez pas les médias toute la journée
- Evitez de parler du nombre de personnes malades ou décédées;

12 ans et plus

- Les enfants de ce groupe sont susceptibles d'explorer l'information existante eux-mêmes, mais ils n'ont pas encore la capacité de distinguer les faits et les rumeurs; ils pourraient être confrontés à des messages pouvant provoquer la panique. Restez calme et aidez-les à comprendre la réalité;
- Les enfants ont, peut-être, des accès de colère; il s'agit en général d'une caractéristique de ce groupe d'âge, mais en période de stress accru, de peur et d'incertitude, il pourrait y avoir plus de manifestations de colère;
- Les enfants de ce groupe d'âge dépendent fortement émotionnellement des amis du même âge. Accepter que votre enfant traverse une période difficile au cas où ces contacts sont restreints. Pourtant, ne permettez pas d'exceptions sur les restrictions;
- Les enfants de ce groupe d'âge s'isolent souvent lorsqu'ils sont à la maison. C'est normal à ce stade de leur développement;
- Les enfants de ce groupe ont besoin de faits; ils sont très sensibles et savent rapidement si vous cachez la vérité. Cela les amènera à ne pas vous faire confiance.

Contact:

Koen Sevenants, PhD : ksevenants@unicef.org

Ashley Nemiro, PhD : ane@redbarnet.dk