

Leslie GALLAY

Psychologue Éducation
Nationale
La Roche sur Foron
leslie.gallay@ac-grenoble.fr

Quelques indications pour aider les parents à soutenir leur famille pendant l'épidémie de Coronavirus.

Le confinement imposé par l'épidémie de Coronavirus engendre une situation très exceptionnelle qui peut engendrer du stress et de l'anxiété chez beaucoup d'entre nous. Il se peut que certains enfants développent certains comportements inhabituels en cette période qu'il faut savoir décrypter. Je vous propose ce petit tableau pour avoir quelques repères pour aider les enfants à faire face selon leur âge :

Tranche d'âge	Réactions	Comment soutenir les enfants
Enfants de 0 à 5 ans	Peur de rester seul, cauchemar Difficultés à parler Pipi au lit, constipation Modification de l'appétit Augmentation du nombre de colères, des pleurs, enfant « collant »	Patience et tolérance Réassurance verbale et physique Encourager l'expression lors de jeu, de lecture d'histoires, de jeux d'imitation Transitoirement vous pouvez revoir les règles du coucher Prévoyez un temps calme et réconfortant avant le coucher (comme une lecture d'histoire) Maintenez une routine régulière Évitez d'exposer les enfants aux médias
Enfants de 6 à 12 ans	Irritabilité, pleurs, agressivité Enfant « collant », cauchemars Troubles du sommeil et de l'appétit Symptômes physiques (maux de tête, d'estomac) Retrait social, perte d'intérêt Compétition pour avoir l'attention des parents Difficultés à se concentrer pour apprendre	Patience, tolérance et réassurance Jouez avec votre enfant (jeux de sociétés entre autres) , gardez le contact avec ses amis par téléphone ou par internet Organisez des sessions d'exercice physique Engagez-vous dans des activités éducatives (soutenez les apprentissages scolaires, jouez à des jeux éducatifs) Impliquez vos enfants dans les tâches domestiques Posez des limites fermes avec bienveillance Discutez de l'épidémie et des mesures qui sont prises pour la contenir, y compris au sein de la cellule familiale Encouragez l'expression des émotions dans des jeux et des conversations adaptées à son âge (cf le kit des émotions) Soyez inventifs pour favoriser les comportements protecteurs dans votre famille, intégrez les mesures barrières à votre routine familiale Limitez l'exposition aux médias, parlez avec eux de ce qu'ils ont vu/entendu

Ce confinement a impliqué la fermeture des écoles et l'obligation pour les parents de garder les enfants à la maison et de les occuper. Les enseignants se sont organisés pour vous envoyer des activités scolaires afin de poursuivre la continuité pédagogique. Vous êtes actuellement à la fois le parent ET l'enseignant de votre enfant, ce qui est loin d'être facile !

Rappelez-vous que même si les journées en classe durent 6 heures, votre enfant n'est jamais sollicité individuellement autant de temps ! Laissez-le aussi s'ennuyer, c'est important (lorsqu'il « s'ennuie », l'enfant développe son imaginaire, il apprend à observer son environnement). Ne culpabilisez pas si vous avez l'impression qu'il n'a pas fait tout le travail donné ou s'il semble ne pas avoir compris, mémorisé... Chacun fait au mieux durant cette période !

Sachez qu'à leur retour en classe, tous les élèves retrouveront leur enseignant qui saura adapter sa pédagogie en fonction des niveaux de chaque élève.

Si vous avez des questions, vous pouvez me contacter par courriel à l'adresse ci-dessus.

Profitez bien de vos enfants durant cette période.

Prenons soin des uns des autres et restons chez nous.