


COMMENT VIVRE LE CONFINEMENT AVEC LES ENFANTS ?


La période que nous vivons actuellement est inédite. Le coronavirus Covid-19 a eu de nombreux impacts sur la population. Depuis le 17 mars, nous sommes en confinement. Pour de nombreuses personnes, cette situation engendre des effets psychologiques négatifs. Cela touche également les enfants qui peuvent manifester stress et anxiété. Voici quelques indications pour repérer les manifestations de cette anxiété et les comportements à adopter pour les limiter.

MANIFESTATIONS DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ CHEZ LES ENFANTS


- 
- Peur d'être seul
 - Difficultés de concentration
 - Modification des habitudes alimentaires
 - Questionnements et inquiétudes excessives
 - Irritabilité excessive, crise de colère inhabituelle
 - Cauchemars
 - Douleurs physiques (maux de tête, maux d'estomac...)
 - Troubles du sommeil
 - Régression dans le comportement (« pipi au lit », langage...)
 - Perte d'intérêt

COMMENT AIDER LES ENFANTS POUR LIMITER LEUR ANXIÉTÉ ?

Communiquer

- 
- Communiquer avec eux sur la situation en vous appuyant sur des sources fiables
 - Répondre à leurs questions et les rassurer
 - Apporter de la sécurité
 - Partager avec eux vos stratégies pour lutter contre le stress
 - Partager avec eux vos émotions et écouter les leurs
 - Maintenir le lien avec la famille/amis
 - Limiter leur accès aux médias
 - Les laisser s'exprimer sans minimiser

Rythmer vos journées

- 
- Mettre en place un emploi du temps
 - Fixer des horaires de coucher, lever et repas
 - Garder du temps convivial en famille
 - Alternier activités scolaires et de loisirs
 - Prévoir des activités physiques pour se dépenser
 - Veiller au maintien d'une bonne hygiène de vie (alimentation saine, gestes barrières, ...)

Dans cette période de confinement, **l'important est de prendre soin de vous et de votre famille !**
Nous pouvons vous aider et vous accompagner si vous en ressentez le besoin.