

אגרת להורים - התמודדות עם חששות של ילדים בעקבות אירוע הקורונה

Lettre aux parents

Face aux appréhensions des enfants dues au virus Corona

Cher parents,

L'incertitude dans laquelle nous nous trouvons peut entraîner chez les enfants des craintes, des angoisses et un sentiment d'insécurité.

Enfants et adolescents sont influencés par les nombreux messages médiatiques, qui ne sont d'ailleurs pas adaptés à leur âge. Cela peut entraîner chez eux une mauvaise interprétation de la situation, des angoisses voir même un sentiment de détresse.

Voici quelques conseils aux parents afin d'aider leurs enfants.

- 1. Il faut parler aux enfants de façons ouverte, calme, équilibrée et adaptée à l'âge, sans trop de détails inutiles, et sans emportement.**
- 2. Ne pas parler "au dessus des enfants".** Les adultes discutent parfois de sujets délicats en présence des jeunes enfants en pensant qu'ils ne comprennent pas.
Il ne faut pas oublier que même s'ils ne comprennent pas tous les mots, ils captent le ton et les sentiments et cela peut entraîner une mauvaise interprétation de la situation, plus grave qu'elle ne l'est.
Aux enfants, il faut parler à part et clairement leur expliquer.
- 3. Limiter l'exposition aux informations de la télévision et des réseaux sociaux.**
Comme chez les adultes, trop d'exposition peut entraîner des tensions supplémentaires et amplifier les angoisses
- 4. Garder la routine.** Même si vous ou vos enfants êtes confinés, il faut rester actif. Il est par exemple recommandé de se fier à un tableau détaillant le déroulement de la journée et comprenant des activités ludiques et sportives.
La routine permet aux enfants de garder leurs repères et renforcer ainsi leur sentiment de sécurité.
- 5. Petites activités et rôles.** Donner aux enfants un rôle ou une certaine responsabilité leur permet de sentir qu'ils maîtrisent la situation.

Les enfants peuvent par exemple participer à certaines tâches domestiques, créatives ou sociales (avec les moyens technologiques)

6. **La propagation du virus peut entraîner un risque d'isolement.** C'est justement le moment de créer et renforcer des liens. Pensez avec vos enfants comment aider leurs camarades confinés (petites attentions, appels, messages etc...). Il est prouvé que plus une personne est active et engagée, moins elle a de risque de sombrer dans les angoisses.
7. **Détourner l'attention.** Proposer sans cesse des activités avec les parents, travaux manuels, film, promenade, cuisine etc..
8. **Humour et détachement** peuvent sans aucun doute réjouir et aider à confronter la situation.
9. **Porter l'attention à un enfant en difficulté.** Si vous voyez qu'il se renferme sur lui-même, refuse de participer aux activités proposées, perd l'appétit, présente des troubles du sommeil, alors laissez le partager ses angoisses et ne les contredisez pas. Demandez lui ce qui pourrait le tranquiliser, faites avec lui des exercices de relaxation, des activités pour oublier et écrivez ensemble des phrases d'encouragement que vous pourrez accrocher dans la maison.
10. **Dans tous les cas, si vous avez besoin d'aides ou de conseils supplémentaires, n'hésitez pas à contacter l'équipe de l'école (prof principal, yoetset, psychologue etc...)**

Dans cette situation incertaine et peut être menaçante, faites confiance à votre intuition et à la capacité de vos enfants de surmonter leurs difficultés

Bonne santé à tous

"raconte moi un peu des angoisses, c'est plus facile d'avoir peur ensemble"

Le département conseil et psychologie du ministère de l'éducation

מדינת ישראל
משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
השרות הפסיכולוגי ייעוצי