

Cécile Delarre

Psychologue Éducation
Nationale
Cran Gevrier
06.52.17.14.52
cecile.delarre@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 implique 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. Seulement vous n'êtes pas enseignant et vous ne gérez pas une classe mais bien vos enfants au quotidien. Voilà une semaine que les enfants sont à la maison et cela va encore durer un moment.

C'est une situation très exceptionnelle que nous sommes en train de vivre 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 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	Patience, tolérance et réassurance Jouez avec votre enfant, 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

	<p>Compétition pour avoir l'attention des parents</p> <p>Difficultés à se concentrer pour apprendre</p>	<p>Discutez de l'épidémie et des mesures qui sont prises pour la contenir, y compris au sein de la cellule familiale</p> <p>Encouragez l'expression des émotions dans des jeux et des conversations adaptées à son âge</p> <p>Soyez inventifs pour favoriser les comportements protecteurs dans votre famille, intégrez les mesures barrières à votre routine familiale</p> <p>Limitez l'exposition aux médias, parlez avec eux de ce qu'ils ont vu/entendu</p> <p>Prévenez ou lutez contre la stigmatisation et la discrimination qui peuvent survenir, dans leur discours ou à leur encontre, lutez contre les fausses informations</p>
--	---	---

Si vous avez des questions, je me propose d'essayer de vous aider au mieux en organisant des entretiens par téléphone ou par mail selon votre convenance.

Souvenez-vous que 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.

Profitez bien de vos enfants durant cette période.

Prenons soin des uns des autres et restons chez nous.