

Trucs et astuces pour s'occuper des enfants pendant le confinement

En période de pandémie, beaucoup de choses changent rapidement et peuvent générer de l'anxiété chez votre enfant. **Il peut se sentir un peu perdu et manifester son stress par divers comportements.** Contestation, crises de colère ou un retour à un stade de développement déjà terminé (faire pipi au lit, ne plus faire ses nuits, etc.).

Cela peut aussi se traduire par diverses demandes plus fréquentes que d'habitude (solliciter des câlins en continu, poser de nombreuses questions) ou par des troubles physiques (maux de ventre, maux de tête, etc.).

Toutes ces réactions sont normales et en lien avec le contexte. Elles sont les signes que votre enfant a besoin de vous. Il ne sait pas mettre des mots sur ce qu'il vit et c'est par ses comportements qu'il exprime sa nervosité. Il a donc besoin de vous, de votre calme, de votre amour, de votre présence, autrement dit d'être rassuré

Vous pouvez l'aider à surmonter son stress en vous rendant disponible pour :



- écouter / échanger ;
- faire des câlins ;
- l'encourager du regard ;
- faire des activités avec lui ;
- répondre à ses questions ;
- Le rassurer et lui dire qu'il n'est pas seul et que vous êtes là pour le protéger.

Plus il se sentira rassuré et plus il sera en capacité d'avoir des comportements adaptés à la situation.

Devant les conflits, tentez de garder votre calme et votre sang-froid : vos enfants apprennent par l'exemple et ils vous imiteront.

Si votre enfant s'inquiète parce qu'il connaît une personne infectée ou qui pourrait l'être, le rassurer en lui disant que les médecins et tous les soignants s'occupent bien d'elle.

Accueillez les sentiments de votre enfant, ses pensées, ses questionnements sans jugement et banalisation. Il se confiera avec plus de confiance. Vous pourrez ainsi mieux comprendre ce qu'il vit et l'aider à trouver des solutions adaptées.

Quelques idées d'activités à faire avec votre enfant ou à lui proposer:

Activités physiques : danser, chanter, faire du vélo, du yoga.

Loisirs créatifs : dessiner, colorier, peindre, écrire, prendre des photos, etc.

Jeux : jouer à des jeux de société, de mémoire, jouer à la cachette, aux cartes, se déguiser, etc.

Diversissement : écouter de la musique, regarder des films, des spectacles, etc.

Détente : lire un livre, une bande dessinée, une revue, etc.

Activités éducatives : faire ses devoirs, apprendre sur de nouveaux sujets, visiter des lieux virtuels etc.

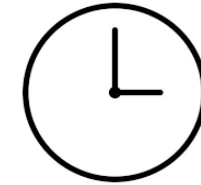
Autres : cuisiner, participer aux tâches ménagères, jardiner, écrire des petites histoires avec dessins, etc.



Trucs et astuces pour s'occuper des enfants pendant le confinement

Maintenez une routine

La routine est rassurante pour votre enfant. Établissez un emploi du temps qui prend en compte les heures de lever, de coucher, de repas, les périodes de jeux et de détente. Ces routines, en plus de lui apporter une structure sécurisante, lui permettront de mieux reprendre le rythme après le confinement.



Soyez à l'écoute

Laissez votre enfant s'exprimer avec ses mots ou à travers le jeu. Écoutez ses inquiétudes et son besoin d'être rassuré. Donnez-lui encore plus d'amour et d'attention que d'habitude pour mieux passer à travers ces moments.



Expliquez-lui la situation

Utilisez des mots simples pour lui expliquer la situation. Vous pouvez aussi le rassurer et lui parler des gestes barrières qui existent pour se protéger.

Si votre enfant a des questions, donnez des réponses courtes et claires et limiter les détails.

Votre enfant a confiance en vous. Pour préserver sa confiance, il est important de donner l'heure juste, de répondre honnêtement à ses questions. Lui donner de l'information adaptée à son niveau d'âge.

Coronavirus :
les gestes barrières
expliqués aux enfants

Des vidéos explicatives s'adressant aux enfants disponibles sur le site gouv.nc Cela peut aider à la discussion, vous permettre de vérifier ce que votre enfant sait de la pandémie et réajuster au besoin.

Le coronavirus Covid-19
expliqué aux enfants

Préservez les liens

Permettez à votre enfant de maintenir des liens virtuels avec ses amis et les autres membres de la famille.



Limitez l'exposition de votre enfant aux médias. Être surchargé d'informations peut créer du stress.

Trucs et astuces pour s'occuper des enfants pendant le confinement

En période de confinement, prendre soin de vous, c'est aussi vous permettre de renouveler votre énergie et être plus en mesure de prendre soin de votre enfant.

Faites des choses qui vous font plaisir, tout en tenant compte du contexte. La notion de plaisir permet aussi de trouver du réconfort et de s'apaiser.

Soyez alerte, prenez soin de vous et de vos proches, si ces signes augmentent, se multiplient, durent plus longtemps, c'est qu'il est nécessaire de trouver des stratégies et de faire des choses concrètes pour vous permettre d'aller mieux. Cela peut aussi être le signe qu'il est temps de demander de l'aide.

Demandez de l'aide quand vous vous sentez dépassé : ce n'est pas un signe de faiblesse, c'est au contraire, vous montrer assez fort pour prendre les moyens de vous en sortir.

Vous n'êtes pas seul, voici des services disponibles pour vous écouter gratuitement, sans jugement, sans tabou et en toute confidentialité.



Solitude, détresse, souffrance ?
Vous n'êtes plus seul-e
Parlons-en

SOS écoute
anonyme & gratuit

Un.e professionnel.le à votre disposition 7/7
du lundi au samedi : de 9 h à 1 h du matin
le dimanche : de 9 h à 13 h et de 17 h à 1 h du matin

Numéro gratuit
05 30 30

REPERER LES SIGNES DE DETRESSE

1) Sur le plan physique

- Maux de tête, tensions dans la nuque
- Problèmes gastro-intestinaux
- Troubles du sommeil
- Diminution de l'appétit

2) Sur les plans psychologiques et émotionnels

- Inquiétudes et insécurité
- Sentiment d'être dépassé par les événements
- Vision négative des choses ou des événements quotidiens
- Sentiments de découragement, de tristesse, de colère

3) Sur le plan comportemental

- Difficultés de concentration
- Irritabilité, agressivité
- Isolement, repli sur soi
- Augmentation de la consommation d'alcool, de drogues et de médicaments

4) Sur le plan cognitif

- Troubles de la mémoire
- Difficulté d'attention et de concentration
- Difficulté à trouver des solutions



CONFINEMENT
ANGOISSE
STRESS
TRISTESSE
ISOLEMENT
TENSIONS

gouv.nc/coronavirus

Numéro vert
05.01.11

ECOUTE SOUTIEN PSY

Des professionnels à votre écoute
du lundi au vendredi de 08h30 à 17h30