

Face au coronavirus, comment aider les enfants anxieux ?

Le confinement génère certainement du stress, de l'anxiété, chez les enfants comme chez les adultes.

Comment nous, parents, pouvons-nous les aider à réduire cette anxiété ?

Voici quelques conseils : *

- ◆ parler ensemble du coronavirus : voir ce que les enfants en ont déjà compris, répondre à leurs questions simplement, parler de leurs peurs, lire avec eux la B.D. ci-dessous, par exemple
- ◆ les aider à comprendre : ne pas laisser les enfants seuls face au flot d'informations (regarder et écouter la télévision, la radio ensemble)
- ◆ les aider à relativiser et à s'interroger sur la possibilité de tomber eux-mêmes malades. Les rassurer en leur disant qu'ils seront soignés s'ils sont malades !
- ◆ Accueillir leurs émotions ou leurs peurs et réfléchir ensemble à des moyens de trouver des remèdes, avec le dessin proposé plus bas
- ◆ leur apprendre à bien respirer, lentement, profondément, en gonflant le ventre à chaque respiration. C'est apaisant...
- ◆ les féliciter quand ils se comportent bien, qu'ils se montrent courageux ou qu'ils surmontent une difficulté
- ◆ permettre aux enfants de garder le lien au moins téléphonique avec ses amis, ses proches... Les aider à s'investir dans « l'école à la maison » selon un emploi du temps et des rituels quotidiens
- ◆ Enfin, leur offrir des moments agréables : des jeux entre parents et enfants, multiplier les occasions de rire, danser, etc...

Bon courage et bonne santé !

Dans notre prochain article, on vous parlera du lien entre les apprentissages scolaires et la vie quotidienne à la maison (qui sont encore plus étroitement mêlés avec le confinement !).

N'hésitez pas à nous contacter : Severine.Clausse@ac-reunion.fr ou M-Daniele.Mussard@ac-reunion.fr

Cordialement,

Mmes SAVIGNY et MUSSARD

* d'après Marina Dumas, psychologue

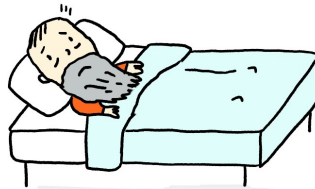
LE CORONAVIRUS, C'EST QUOI?

C'est un microbe. Il est si petit qu'on ne peut pas le voir.

Mouah ha ha!
Je suis invisible!



Quand il entre dans le corps des enfants, la plupart du temps, ce n'est pas grave. Mais les adultes et les personnes âgées peuvent devenir très malades.



Le coronavirus se promène d'une personne à une autre si elles se touchent ou si elles sont dans la même pièce.

Super! Une nouvelle maison!



Pour ralentir le virus et l'empêcher de rendre trop de gens malades, on a fermé beaucoup d'écoles et on a demandé aux gens de rester chez eux le plus possible.



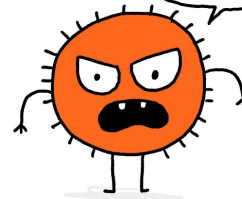
On a aussi demandé aux gens malades de s'isoler pour ne pas donner le virus à de nouvelles personnes.

On va se parler au téléphone à la place, grand-maman!



C'est embêtant pour nous de ne pas pouvoir être tous ensemble, mais c'est encore plus embêtant pour le virus. Il a plus de mal à contaminer de nouvelles personnes.

RHÂÂ! ZUT.



En ralentissant le virus, on donne le temps aux hôpitaux et aux scientifiques de trouver des remèdes et de soigner les gens malades.



En plus de rester à la maison, on peut aider à ralentir le virus en se lavant souvent les mains et en toussant dans le creux de son bras.



Si tout le monde fait attention, on pourra se protéger nous-mêmes, protéger les autres et sauver des vies.



Ça va, ça va!
J'ai compris, je pars.

©Elise Gravel



OLGA

a trouvé un
remède bizarre
au coronavirus.

Bof.



Dessine les ingrédients étranges
du remède dans ce flacon:

