



## Fiche d'information pour les parents

# Comment puis-je aider mon enfant à faire face à la situation Corona ?

Dans notre vie quotidienne, beaucoup de choses changent en raison de la situation particulière du virus corona. Ce dépliant donne quelques conseils sur la manière dont les parents et les enfants peuvent faire face à la situation actuelle. Voici les 5 règles d'or :

### 1. assurer la sécurité avec votre propre tranquillité d'esprit

Les enfants s'appuient beaucoup sur les adultes. Les personnes de confiance comme les parents sont particulièrement importantes. Ils peuvent donc transmettre le sentiment de sécurité à leur enfant par leur propre tranquillité et confiance. – Cela signifie également : discuter de toute incertitude ou de tout aspect difficile de la situation avec d'autres adultes de confiance et non avec les enfants.

### 2. assurer la sécurité avec une structure quotidienne

Les rythmes de la vie quotidienne habituelle sont actuellement bousculés. Raison de plus pour que les procédures familières assurent la sécurité. Par conséquent, gardez une routine quotidienne aussi normale que possible. Se lever et se coucher, repas fixes ensemble, rituels familiaux, règles : respectez-les. Tout cela est familier et donne donc de la sécurité. Il devient évident que même si certaines choses changent, elles restent des îlots de familiarité.

### 3. répondre aux questions d'une manière adaptée aux enfants

Indiquez à votre enfant que les questions sont les bienvenues. Mais n'insistez pas vous-mêmes sur le problème. Parler à l'enfant est plus facile que vous ne le pensez. Dans vos réponses, exploitez des éléments familiers : « c'est comme la grippe, mais en plus fort. Les enfants sont assez bien protégés. Il est possible de faire quelque chose. » Veillez à corriger toute idée fausse que l'enfant pourrait avoir. S'ils ne savent pas quelque chose, dites-le. Ne faites pas de promesses à l'enfant qui pourraient s'avérer intenables.

### 4. renforcer l'auto-efficacité

Certaines choses sont maintenant hors de notre influence en tant qu'individus. Il est d'autant plus important de renforcer tout ce qui donne un sentiment d'auto-efficacité. Cela s'applique également aux enfants et aux jeunes: ils peuvent faire quelque chose, contribuer à quelque chose de bien. Par exemple dans l'organisation de la routine quotidienne, dans le ménage. Ou en envoyant un dessin ou un courriel à la grand-maman, qui ne peut plus être visité. Il existe de nombreuses possibilités. Félicitez votre enfant pour son inventivité et sa contribution.

### 5. supprimer la tension

La perte des rythmes quotidiens habituels, le fait d'être ensemble et l'influence de l'incertitude peuvent créer du stress. C'est normal. Il est donc important de repérer ces phénomènes et de ne pas les prendre personnellement. Utiliser toutes les possibilités pour réduire la tension : l'exercice est particulièrement utile à cet égard. Emenez les enfants dans la nature, par exemple. Jeux de société, chants, humour – tout cela aide. Parfois, l'un ou l'autre membre de la famille a besoin d'un lieu de retraite. Découvrez ensemble ce qui aide le mieux.