

Identifier le stress des enfants

En tant que parent, il est important d'identifier les modifications d'attitude et de comportements de vos enfants. En effet, il peut s'agir de manifestations réactionnelles au stress. Parmi les points à surveiller :

- Des pleurs ou une irritabilité excessifs chez les jeunes enfants ;
- Le retour du « pipi au lit » ;
- Une inquiétude excessive ou de la tristesse ;
- Un évitement des activités qui jusque-là leur faisaient plaisir ;
- Des maux de tête ou des douleurs corporelles inexplicables ;

Pour venir en aide à vos enfants , quelques propositions :

- Prenez du temps pour parler de l'épidémie de Covid-19 avec eux ;
- Répondez à leurs questions de manière simple et compréhensible ;
- Rassurez-les sur le fait qu'ils sont en sécurité ;
- Dites-leur que c'est normal de se sentir stressé, triste, en colère ou inquiet dans cette situation.;
- Partagez avec eux vos stratégies pour faire face à votre propre stress ;
- Limitez l'exposition de votre famille aux chaînes d'informations en continu, qui s'adressent aux adultes et peuvent créer de l'angoisse.;
- Essayez de mettre en place et de maintenir des routines, notamment, des horaires pour les activités scolaires et pour les loisirs de vos enfants ; et en même temps, ne pas se mettre trop de pression sur la dimension éducative habituelle : les parents doivent aussi ménager leur énergie et leur moral.
- Maintenez les contacts avec les amis et les membres de la famille (téléphone, réseaux sociaux...)