



Comment parler de la COVID-19 aux enfants

Les rapports sur la COVID-19 sont encore omniprésents. Des médias sociaux aux distributeurs de nouvelles sur le Web et à la télévision, la couverture de la pandémie est très étendue.

Cette pandémie a entraîné la fermeture des écoles et des garderies, la mise en quarantaine et de longues files d'attente à l'épicerie. Les enfants peuvent être dépassés par cette situation, qu'ils ont de la difficulté à comprendre. Voici quelques suggestions pour soutenir vos enfants et leur parler du coronavirus.

Rassurez-les, faites preuve de patience et adoptez une attitude détendue.

- Les jeunes enfants et les adolescents peuvent ne pas comprendre la gravité de la situation actuelle, ce qui peut provoquer de l'anxiété, de la peur, de la confusion ou de la frustration. Il est crucial de réconforter vos enfants et de vous montrer disponible pour eux en cette période tumultueuse.
- Les enfants peuvent s'interroger sur la COVID-19. Laissez-les poser des questions, qu'il s'agisse de la fermeture des écoles, des symptômes du virus, du changement de routine quotidienne, ou de ce que font ou disent leurs amis et les médias. Une discussion ouverte sur la situation en évolution constante peut apaiser les préoccupations des enfants, mais il est important de suivre leur rythme et de ne pas les forcer à parler s'ils n'ont pas envie.
- Vos gestes et vos paroles en ce qui a trait à la COVID-19 peuvent aussi avoir un effet majeur sur vos enfants. Il est donc essentiel d'être un modèle positif pour eux et de leur fournir des renseignements véridiques malgré ce qu'ils peuvent voir ou entendre d'autres sources. Créez une tribune libre pour leur permettre de verbaliser leurs émotions.
- L'information et les images vues par vos enfants aux nouvelles et sur les médias sociaux peuvent aussi jouer un rôle dans la façon dont ils font face à la pandémie. Il peut être utile de limiter l'exposition de vos enfants à certaines sources de nouvelles et à certains réseaux sociaux pour atténuer le stress qu'ils ressentent peut-être.

Établissez une routine et respectez-la.

- Durant la pandémie, bien des enfants partout dans le monde sont confinés à la maison à cause de la fermeture des services de garde et des écoles. Cette interruption peut bouleverser la routine normale, mais il y a moyen d'y remédier. L'établissement et le respect d'un horaire à la maison peuvent aider à garder vos enfants occupés durant cet événement stressant.
- Pour aider vos enfants à créer une routine et à bien comprendre les risques qu'implique la COVID-19, vous pourriez par exemple mettre l'accent sur la propreté et l'hygiène à la maison grâce à des activités ou à des corvées. En insistant sur le lavage efficace des mains, le nettoyage des surfaces fréquemment touchées (comme les poignées de portes ou les électroménagers) et l'importance de se couvrir la bouche et le nez lorsqu'ils toussent ou éternuent, vous pourriez les aider à comprendre l'effet que la COVID-19 peut avoir sur eux, leur famille et le reste du monde.