

CORONAVIRUS: une comptine peut transformer l'anxiété des enfants en une saine habitude

Dix conseils simples pour aider les petits à comprendre ce qu'ils vivent

En ces temps où le sujet du Coronavirus est au centre de l'actualité, repris par les médias et les réseaux sociaux, les enfants et les jeunes risquent d'être surexposés à des informations, pas toujours correctes, qui peuvent devenir une source de stress pour eux. Le langage utilisé n'est souvent pas adapté à leur âge et cela pourrait susciter chez les enfants des craintes et des inquiétudes quant à leur sécurité. De la même manière, le sentiment de malaise et d'anxiété généralisée que peuvent ressentir les adultes qui les entourent peut être une source supplémentaire de nervosité.

Pour donner aux enfants et aux adolescents le soutien nécessaire, Save the Children - à la lumière de l'expérience acquise au fil des années dans la protection des mineurs en situation d'urgence - a développé ces conseils simples, à travers lesquels les parents et les adultes qui y sont proches, peuvent faire face aux soucis des plus petits.

1. **ÉCOUTER** **Écouter les enfants est la première étape pour comprendre leur état émotionnel**, soutenir émotionnellement et psychologiquement les enfants et les adolescents signifie, tout d'abord, être proche d'eux en accueillant leurs préoccupations et leurs peurs. Il est essentiel de comprendre les besoins afin de pouvoir répondre adéquatement à leurs demandes.
2. **FOURNIR DES INFORMATIONS SIMPLES ET CLAIRES. Dire la vérité de la manière la plus simple est toujours la meilleure chose à faire.** Pour y parvenir au mieux, chaque adulte peut se référer à des sources officielles, telles que le [Ministère de la Santé](#). Donner des informations dans un langage simple et adapté à leur âge est le meilleur moyen de les rassurer et de faciliter la compréhension de ce qui se passe autour d'eux.
3. **NON À LA SUREXPOSITION À L'INFORMATION. Évitez de passer trop de temps devant les médias et les médias sociaux, afin de ne pas amplifier la confusion concernant ce qu'ils voient et entendent.** Une exposition excessive risque également d'être contre-productive et de déclencher des mécanismes de rejet ou de minimisation excessive de la situation. Continuer à montrer des images d'hôpitaux, des masques et la mise à jour constante du nombre d'infections et de décès ne peut qu'accroître les fantaisies et les pensées négatives.
4. **RASSUREZ-LES SUR LES MESURES DE PROTECTION PRISES. Expliquez aux enfants que les adultes et surtout les institutions font tout pour les protéger, eux et leurs proches.** Il est essentiel de faire comprendre aux enfants que les comportements préventifs tels que la fermeture des écoles, la suspension des voyages scolaires et les activités de regroupement sur tout le territoire national, sont des mesures nécessaires pour avoir un meilleur contrôle et garantir la protection adéquate de la population
5. **APPROFONDIR LE SAVOIR. Proposer des moments d'analyse approfondie, y compris à travers le jeu, pour étudier les thèmes scientifiques liés aux caractéristiques du virus aidera les enfants** et les jeunes à se sentir plus conscients et aussi à mieux comprendre les indications des comportements à adopter qui ont été recommandées par les autorités sanitaires;

6. **SOYEZ UN EXEMPLE. Les adultes doivent être les premiers à observer les bonnes règles de comportement:** il est essentiel de faire attention à exprimer ses émotions négatives devant les enfants et les adolescents, qui pourraient être influencés par les adultes qui les entourent. Il est également essentiel que les adultes suivent scrupuleusement les règles et les comportements indiqués par les institutions compétentes, impliquant les enfants à faire de même.
7. **MAINTENIR LA QUOTIDIENNETÉ. Ne pas modifier vos comportements et vos habitudes, à moins que les autorités compétentes ne le demandent, est important** afin de ne pas créer de sources supplémentaires d'anxiété et de stress. Pour ceux qui se trouvent dans l'impossibilité d'aller à l'école ou de participer aux activités récréatives courantes auxquelles ils étaient habitués, il est important de maintenir un sentiment de normalité en jouant et en étudiant même à la maison;
8. **NON A LA DISCRIMINATION. Évitez les comportements ou les déclarations discriminatoires envers les personnes infectées ou les personnes venant d'une zone géographique spécifique.** Encore une fois, les adultes doivent être un exemple et pouvoir expliquer aux enfants qui commettent des actes discriminatoires qu'il s'agit d'un mauvais comportement. Face à un enfant qui pourrait plutôt être victime de discrimination, il est important d'essayer d'impliquer les autres parents, les enseignants et les proches de l'enfant, afin qu'il ne se sente pas exclu, en partageant les bonnes informations.
9. **VALORISEZ LES OPPORTUNITÉS DÉRIVÉES DES NOUVEAUX MÉDIAS. Pour réduire le sentiment d'isolement, en particulier lorsque les enfants sont forcés de rester à la maison, les technologies numériques peuvent être un outil utile pour socialiser et apprendre.** Cependant, il est nécessaire que les parents et les adultes encouragent une utilisation consciente et correcte de ces outils par les enfants.
10. **PETITS GESTES QUI PEUVENT FAIRE LA DIFFÉRENCE. Trouver de nouvelles façons amusantes d'encourager les enfants à se comporter correctement peut les aider à rendre de petits gestes habituels.** Parfois, même une comptine simple peut aider à enseigner aux enfants que leurs mains doivent être lavées pendant au moins 20 secondes, ainsi que de ne pas mettre leurs mains dans leur bouche ou d'éternuer dans le creux du bras. Peu à peu, ces petites attentions, créant également des occasions de divertissement, se transformeront en habitudes saines.