

L'adaptation en temps de crise COVID-19

Lignes directrices en appui aux familles d'intervenants de première ligne avec enfants

Au fur et à mesure que l'impact de la COVID-19 s'accroît, vos enfants pourraient avoir plusieurs questions. Pendant cette période de distanciation sociale, de fermeture des écoles, de changements dans le monde du travail et d'emphasis sur l'hygiène, il est important d'aider nos enfants à comprendre et à gérer la situation du mieux possible.

1. Communiquez avec vos enfants

La communication avec vos enfants au sujet de la COVID-19 pourrait être difficile. Les étapes suivantes pourraient vous venir en aide pour faciliter cette conversation entre parents et enfants.

a) Veillez sur votre anxiété

Les enfants sont attentifs. Lorsque les enfants observent que le parent ou la personne responsable d'eux ne se sent pas en sécurité, ils peuvent s'approprier, à leur tour, ce même stress. Observez vos émotions et comment le virus vous affecte avant d'entamer une conversation au sujet de celui-ci avec vos enfants. Cela peut vouloir dire d'en parler avec votre partenaire, un ami ou une amie, un travailleur social ou une travailleuse sociale avant d'avoir cette conversation avec votre enfant. Adaptez des mécanismes d'adaptation que vous avez utilisés dans le passé et montrez à vos enfants comment s'adapter à des situations comme celle-ci.

b) Validez les émotions de vos enfants

Validez les peurs de vos enfants au lieu de les rejeter. Tentez de les reconforter, validez leurs émotions et établissez un sentiment de sécurité sans les induire en erreur. Exprimez votre compréhension par rapport à leurs peurs, leur confusion ou leur stress et discutez de leurs émotions du mieux que vous pouvez avec les connaissances que vous avez acquises. Invitez-les à partager leurs émotions avec vous verbalement et peut-être même à travers un journal. Souvenez-vous que ceci est un processus continu.

c) Conversations appropriées selon le stade de développement

Les conversations que vous avez avec votre enfant devraient être adaptées à son âge et à son stade de développement. L'exposition aux médias sociaux devrait être limitée et appropriée à l'âge et au stade de développement de l'enfant en question. Évitez de nourrir des enfants plus jeunes avec trop d'information ou de l'information difficile à comprendre. Fournissez à tous les enfants, peu importe l'âge, le temps de se faire entendre et de poser des questions. Si vous ne

connaissent pas les réponses à leurs questions, restez honnêtes et aidez-les à trouver l'information nécessaire.

2. Mettre l'accent sur ce qui est faisable

Il faut mettre l'accent sur ce qui est faisable au lieu de se concentrer sur ce qui est hors de notre contrôle. Montrez à vos enfants comment bien prendre soin de leur hygiène et comment bien pratiquer la distanciation sociale. Expliquez l'importance de ces concepts, pratiquez-les avec eux pour qu'ils deviennent automatiques et montrez l'exemple — ils vous observent constamment !

Lavez vos mains pour un minimum de 20 secondes (ou chantez Bonne Fête deux fois), gardez vos mains loin de votre visage et toussiez ou éternuez dans le creux de votre bras ou dans un mouchoir. Gardez une distance appropriée des autres et assurez-vous que vos enfants ne touchent pas les autres lorsqu'ils les saluent. Soyez créatifs, par exemple, marquez la main de votre enfant avec de l'encre en lui disant d'essayer de la faire disparaître avant la fin de la journée.

3. Clarifier l'importance de prendre des précautions

Assurez-vous que vos enfants comprennent l'importance de prendre les précautions. La discussion devrait rester informelle et rationnelle sans exagérer la peur. Certains enfants pourraient même bénéficier de comprendre les précautions utilisées dans le milieu de travail pour protéger leurs parents premiers répondants.

4. Vous comporter et gérer la situation de manière exemplaire

Surveillez vos idées, votre humeur et votre perspective sur le bien-être de vous-même et de vos enfants. Soyez attentifs aux pensées négatives et catastrophiques. Assurez-vous de rester raisonnable et de gérer la situation avec adaptabilité.

Surveillez votre comportement et assurez-vous de vous comporter en visant l'intégrité et la communauté. Ceci est l'occasion de montrer à vos enfants des valeurs importantes et même de les inculquer. Respectez les précautions communautaires pour prévenir que la COVID-19 se répand, évitez l'accumulation extrême de ressources et soyez conscients des autres. Démontrez votre reconnaissance pour les intervenants de première ligne.

5. Incorporez une routine

La structure, la routine et la prédictibilité aident à apaiser l'anxiété des enfants. Comme à l'école, créez une routine qui incorpore les intérêts des enfants et qui répond à leurs besoins. Assurez-vous que ce processus est collaboratif et que tout le monde se sent inclus dans la routine.

6. Fournir de l'enrichissement

Incorporez des opportunités de croissance et de développement dans votre routine. Il est important que les enfants continuent d'apprendre et d'élargir leurs horizons pendant la pandémie, ce qui pourrait aussi aider à diminuer les problèmes de comportement et possiblement à atténuer les sentiments d'ennui et le manque de stimulation.

Plusieurs sources Internet gratuites offrent des activités éducationnelles gratuites. Plusieurs conseils scolaires fournissent l'accès au curriculum en ligne. Plusieurs endroits publics offrent des vidéos en direct, comme le zoo de San Diego et l'aquarium Ripley, et d'autres sources offrent des tutoriels en ligne, comme ArtShine, Cosmic Yoga et des cours de cuisine.

7. Profitez du temps ensemble

Passer du temps de qualité avec vos enfants assurera un sentiment de sécurité et d'appartenance que tous les enfants ont besoin, surtout durant ces temps de crise. Il est important que les enfants ressentent une cohésion et un sentiment de jouissance au sein de leur famille.

Il y a plusieurs options d'activités qui peuvent être facilement accomplies pendant la pandémie. Les activités en plein air devraient être populaires et pourraient inclure le jardinage, le ratissage de feuilles mortes, l'observation de la faune et de la flore, ainsi que des marches en famille, des excursions et des randonnées en bicyclette.

Plusieurs activités intérieures pourraient être incorporées dans votre routine quotidienne, comme des classes de yoga en ligne en famille, du nettoyage, la création d'un jardin intérieur, des jeux de société et nourrir nos relations interpersonnelles à travers Face Time, Skype et par vidéoconférence.

Auteure : Lisa Harripersad, MSW, RSW

Lisa est une travailleuse sociale clinique qui fournit des soins de santé mentale pour les intervenants de première ligne et leurs familles. Son but est de fournir des soins aux enfants et aux familles afin de réduire les traumatismes.

Ce document est une traduction libre du document original.