



INFORMATION POUR LES PARENTS DURANT LA PANDEMIE DE COVID-19

Les familles du monde entier s'adaptent aux changements qui se produisent en raison de la maladie à **coronavirus 2019 (COVID-19)**. De nombreux parents trouveront stressant de trouver un équilibre entre le travail, les soins aux enfants et l'entretien du ménage, en particulier lorsqu'ils sont séparés de leurs réseaux de soutien habituels. Bien que l'isolement puisse représenter une occasion de passer du temps ensemble et de développer votre relation avec vos enfants, de nombreux soignants connaîtront des sentiments et des priorités contradictoires, ainsi que des défis pratiques.

Les conseils ci-dessous sont des outils pour aider les soignants à prendre soin de leurs enfants, ainsi que de leur propre bien-être.

A PROPOS DE VOUS **Que pourriez-vous vivre?**

Une pandémie mondiale augmente le niveau de stress chez tout le monde, y compris les soignants. Si vous ressentez des signes de stress, c'est parfaitement naturel et vous n'êtes pas seul.

Les signes qui peuvent vous stresser incluent :

- Un besoin constant et compulsif d'informations **COVID-19** mises à jour conduisant à des difficultés à se concentrer sur d'autres sujets;
- Faible concentration ou capacité à prendre des décisions, grandes ou petites;
- Se sentir dépassé, irritable ou anxieux;
- Avoir des habitudes alimentaires et / ou un sommeil perturbé.



La parenté peut être difficile même par une bonne journée, mais pendant ces périodes difficiles, il est essentiel que vous preniez des mesures pour vous aider, aider votre enfant et toute votre famille à traverser cette situation..

Que pouvez-vous faire pour vous aider?

Félicitations - vous faites le premier pas en reconnaissant que c'est une période difficile avec de l'incertitude et du stress qui doivent être gérés. Alors, que pouvez-vous faire en tant que soignant?

- Essayez de rester optimiste et positif - des millions d'autres ressentent ce que vous ressentez aujourd'hui.
- Prenez soin de vous autant que possible - partagez les responsabilités de garde d'enfants avec d'autres adultes en vous isolant, réservez-vous du temps pour travailler ou vous reposer et maintenez vos routines lorsque vous le pouvez.
- Gardez la vie de votre structure habituelle aussi proche que possible. Maintenir toutes les activités spirituelles, religieuses ou culturelles que vous trouvez réconfortantes.
- Faites une liste de compétences d'adaptation saines pour vous et votre famille - évitez les comportements tels que la consommation excessive d'alcool, le jeu en ligne ou la consommation de drogues. N'oubliez pas que les mécanismes d'adaptation négatives aggravent encore votre niveau de stress et peuvent aggraver votre situation à long terme.



Now more than ever
Listening to children and youth
is the first step to help them
grow healthy and safe

Pour plus de conseils parentaux, y compris de la part de nos partenaires de l'OMS UNICEF CDC et du partenariat pour mettre fin à la violence contre les enfants :
www.unodc.org/listenfirst



À PROPOS DE VOTRE ENFANT Que pourrait vivre votre enfant?

Les enfants réagissent au stress de plusieurs façons et leurs réactions peuvent varier en fonction de divers facteurs, selon l'âge. Voici quelques signes:

- Certains peuvent initialement être heureux d'être à la maison, mais avec le temps, l'interruption de leur routine, l'isolement des amis et d'autres limitations imposées augmenteront leur stress.
- Les enfants peuvent éprouver des hauts et des bas dans leurs comportements et leurs émotions peuvent changer. Ils peuvent être inhabituellement actifs, agressifs, calmes ou tristes.
- Les enfants peuvent exprimer leur peur, être dépassés et manifester de l'anxiété. Ils peuvent pleurer ou devenir plus collants que d'habitude. Ils peuvent avoir une perturbation des habitudes de sommeil.
- Les enfants peuvent ne pas vouloir participer aux tâches ou aux travaux scolaires. Ils peuvent aussi ne pas bien s'entendre avec les frères et sœurs et les autres membres de la famille.



N'oubliez pas qu'il est compréhensible que les enfants réagissent à des situations stressantes. Il est important que vous reconnaissez leur stress et les consoliez selon l'âge.

Comment pouvez-vous aider votre enfant?

- Soyez affectueux avec votre enfant pour le rassurer et le reconforter tout en entretenant une relation positive. Donnez-leur des câlins ou tenez-vous la main. Dites-leur que vous les aimez.
- Cherchez des occasions de féliciter votre enfant lorsqu'il a fait quelque chose de bien, si petit qu'il puisse paraître. Plus vous louez, plus ils sont susceptibles de le refaire!



- Assurez-vous d'avoir des activités engageantes pour garder les enfants occupés de manière significative. Les enfants s'en sortent mieux lorsqu'ils aident les autres et sont occupés.

- Soyez patient avec votre enfant et essayez de ne pas critiquer un changement de comportement, un désir de rassurer ou une plainte de s'ennuyer ou de ne rien avoir à faire.
- Expliquez aux enfants et aux adultes que le changement de situation rend l'utilisation de «paroles et de paroles aimables» d'autant plus importante. Cela est particulièrement vrai lorsque des voix s'élèvent ou que les critiques commencent à s'intensifier.
- Faites attention à ce que ressent votre enfant. Écoutez-les et reconnaissez à quel point ce moment est difficile.
- Si vous remarquez que les enfants ont un sentiment accru d'anxiété ou d'inquiétude, demandez-leur ce qu'ils ressentent. Comprendre leurs sentiments vous aide à les rassurer et à les reconforter.

- Donnez aux enfants des informations précises sur ce qui se passe, mais ne les submergez pas. Faites attention à ce que vous regardez ou discutez autour de vos enfants.
- Encouragez votre enfant à jouer. Le jeu est très important pour aider les enfants à surmonter le stress et les soucis. Cela les aide à maintenir une certaine normalité dans leur vie.

- Maintenez autant que possible les routines quotidiennes (telles que les heures de coucher et les repas en famille), tout en envisageant de lancer de nouvelles activités familiales (comme cuisiner ou dessiner ensemble).



- Prévoyez du temps pour l'exercice quotidien de tous les membres de la famille.
- Pour tous les enfants, mais surtout les enfants plus âgés, essayez de créer un espace à l'écart ou loin des autres, même pour une courte période de temps chaque jour.



- Si vous le pouvez, restez connecté avec votre famille et vos amis via Internet ou par téléphone / appels vidéo.
- Soutenez votre enfant en l'aidant à rester en sécurité en ligne.