

Conseils aux parents 9
et si on parlait des émotions !

De la fermeture des écoles à leur réouverture, les enfants peuvent ressentir des émotions difficiles à gérer. Ce sont des réactions à tout ce qui se passe autour de nous et vient nous toucher... Elles peuvent se manifester par

- par des réactions verbales (cris, parler très vite, ne plus parler,...)
- par des réactions corporelles (agitations, mains qui tremblent lorsqu'on a peur, visage rouge lorsqu'on est en colère, sourire lorsqu'on est joyeux ...)

Nous vous proposons quelques pistes à explorer pour mieux comprendre les émotions dans ces temps d'école à la maison.

<p>Apprendre les émotions</p> <p>http://www.viewpure.com/3Mbu nt8qnKQ?start=0&end=0</p> 	<p>Comprendre les émotions</p> <p>http://www.viewpure.com/jHHLfRU YYA?start=0&end=0</p> 	<p>Que faire des émotions désagréables avec Zen le petit pingouin ?</p> <p>http://www.viewpure.com/uMbsy8C bMdY?start=0&end=0</p> 
--	--	--

Des histoires en ligne et des activités en famille

   <p><i>Demander à votre enfant ce qu'il a aimé, si il a eu peur, ce que ressentent les personnages.</i></p>	<p>Pour les petits comme pour les grands, la respiration permet à tous d'améliorer la concentration, l'attention et la régulation des émotions. N'hésitez pas à pratiquer quelques activités autour de la respiration pour aider à réguler les émotions de la colère, de la peur ou de la tristesse!</p> <p>https://apprendreaeducer.fr/wp-content/uploads/2019/11/cartes-exercices-respiration-enfants.pdf</p> 
--	--

Pour aider les parents à les accompagner, le CHU de Tours diffuse un **guide pour les parents** que vous trouverez reproduit aux pages 2 et 3. Des conseils précieux selon les catégories d'âge.

<p align="center">Covid-19 et émotions - Guide pour les parents Source : CHRU hôpitaux de Tours <i>La situation actuelle peut effrayer ou stresser les enfants autant que les adultes.</i> MAIS ils ne réagissent et ne l'expriment pas comme vous ! Ces réactions sont normales, nous allons vous aider à les repérer.</p>	
<p align="center">LES RÉACTIONS DES 0-5 ANS Les 0 à 2 ans</p>	<p align="center">QUE FAIRE ?</p>
<p>Ne comprennent pas mais perçoivent les émotions négatives des personnes qui les entourent.</p> <p>Ils peuvent :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agir différemment, pleurer sans raison • S'isoler, cesser les activités de jeu <p align="center">Les 3 à 5 ans</p> <p>Comprennent les effets d'une épidémie</p> <p>Ils peuvent :</p> <p>Réaliser des jeux ou raconter des histoires autour du COVID,</p> <p>Avoir peur de la maladie, des étrangers, de l'obscurité ou des monstres,</p> <p>Chercher la présence constante d'un parent, avoir peur de rester seul</p> <p>Changer leurs habitudes alimentaires et de sommeil,</p> <p>Se plaindre de douleurs inexplicables,</p> <p>Recommencer à sucer leur pouce ou à mouiller leur lit le soir,</p> <p>Avoir des comportements agressifs, de repli, ou une instabilité motrice</p>	<p>⇒ Soyez patient et tolérant</p> <p>⇒ Écoutez-les et parlez-leur à hauteur des yeux (voix calme et douce, mots compréhensibles pour leur âge)</p> <p>⇒ Prévoyez des activités calmes et réconfortantes avant le coucher</p> <p>⇒ Encouragez l'expression des émotions (jeux, histoire, imitation...)</p> <p>⇒ Rassurez-les sur le caractère normal de ce qu'ils ressentent.</p> <p>⇒ Évitez l'exposition aux médias</p> <p>⇒ Gardez une routine (horaires, repas, coucher)</p>

LES RÉACTIONS DES 6-19 ANS

Peuvent avoir des **réactions similaires** à celles décrites ci-dessus.

Peuvent **s'ajouter** :
des difficultés dans le travail scolaire, à rester concentrer
une recherche d'attention
un sentiment d'impuissance et de culpabilité

Les 6 à 10 ans peuvent :

Être triste de l'interruption de l'école et de l'éloignement avec leurs camarades
Adopter des comportements provocateurs
Avoir des comportements régressifs
Demander de l'aide pour s'habiller, manger)

Les 11 à 19 ans peuvent :

Nier leurs ressentis : «je vais bien»
Se plaindre de douleurs physiques
Rentrer en conflit avec l'autorité
Modifier leurs habitudes alimentaires et de sommeil
Avoir tendance à s'isoler

QUE FAIRE ?

- ⇒ Écoutez-les, aidez à **exprimer leurs émotions**
- ⇒ Dites-leur qu'il est **normal** de ressentir de la tristesse, du stress
- ⇒ **Contrôlez l'exposition** aux médias en regardant avec eux les sources d'information, et **demandez-leur** ce qu'ils ont compris/vu
- ⇒ **Encouragez** et **valorisez** les activités positives et créatives.
- ⇒ Ne laissez pas la discussion sur l'épidémie COVID-19 prendre le dessus sur les discussions en famille.
- ⇒ Maintenez un cadre de vie **sain, structuré** et **ferme** : établissez des routines, mangez sainement, respectez ses heures de sommeil, faites de l'exercice, temps raisonnable d'utilisation des écrans
- ⇒ Favorisez la **participation** à la **routine familiale** (tâches ménagères), responsabilisez les enfants



Comment aider
votre enfant à
mieux dormir
en situation de
confinement ?

Pour aller plus loin : <https://sommeilenfant.reseau-morphee.fr/ressources-pedagogiques/>

