

Parler aux enfants de la COVID-19 et de son impact

Composer avec le stress et l'anxiété pendant la pandémie de COVID-19

Les enfants et les adolescents peuvent vivre des moments difficiles. Il se peut que certains ne comprennent pas pourquoi les écoles ont été fermées et les activités parascolaires, annulées. De plus, ils sont probablement bombardés d'information par les médias sociaux et leurs amis, ce qui peut les rendre anxieux et inquiets.

En outre, il se peut que des jeunes remarquent l'anxiété de leurs parents et s'inquiètent de leur santé et de celle de leur famille. Par exemple, les jeunes enfants ne comprennent peut-être pas pourquoi il leur est interdit de serrer leurs grands-parents dans leurs bras.

Il faut rassurer les enfants en tenant compte de leur âge. Assoyez-vous avec eux et :

- Parlez ouvertement de leurs craintes.
- Parlez du risque global de contracter le virus et décrivez la maladie.
- Décrivez les mesures que vous prenez pour assurer leur sécurité et la vôtre pendant la pandémie.
- Rassurez-les en leur disant que la plupart des jeunes enfants atteints de la maladie ont des symptômes légers.
- Répondez à leurs questions.

Quelques autres considérations :

- Limitez le temps que vos enfants passent devant la télé et sur les médias sociaux.
- Organisez des activités où ils auront l'impression d'exercer un contrôle sur leur déroulement.
- Aidez vos enfants à analyser l'information sur la santé. Par exemple, s'ils vous posent une question, aidez-les à trouver des sources fiables en ligne et à comprendre l'information qu'elles fournissent.
- Aidez les adolescents à comprendre l'importance de la distanciation sociale et encouragez-les à limiter leurs contacts sociaux ainsi qu'à privilégier les personnes qu'ils connaissent bien.
- Encouragez les enfants à ne pas partager leurs boissons, leurs produits de maquillage et d'autres articles personnels.
- Recommandez aux adolescents de ne pas fumer ou vapoter, et aidez-les à cesser immédiatement de le faire, car un grand nombre d'entre eux partagent des cigarettes ou des vapoteuses.