

Conseils aux parents en situation de confinement

Expliquer, Informar

- Discours adapté à l'âge, honnête et clair.
- Ne cherchez ni à cacher, ni à imposer
- Utilisez les sources d'informations vérifiées (gouvernements, grands média, hôpitaux)

Sécuriser

- Rassurez votre enfant en restant réaliste
- Gérer ses émotions de l'enfant sans (trop) partager les vôtres
- Montrer que vous vous protégez aussi et lui apprendre à le faire

Valorisez l'importance du collectif

- Chacun fait attention à l'autre = on est plus fort ensemble !
- maintenir le lien avec la famille (grands parents, en particulier)

Rythmer la vie quotidienne

- Construire des repères réguliers tout en maintenant des moments de "surprises"
- Organiser des activités, y compris sportive, cuisine etc...
- Préserver des moments de solitude malgré la promiscuité
- Modérer les exigences habituelles (par exemple le rangement..)

Gérer les écrans

- Maintenir le contact par réseaux sociaux est bien mais savoir aussi s'en distancier
- Modération sur films, séries ou jeux vidéos
- Bannir l'exposition permanente aux actualités qui sont anxiogènes