

## EXPLIQUER LA SITUATION



- **Donner des informations** aux enfants sur ce qu'il se passe: ils en ont **besoin**.
  - En fonction des questions de l'enfant, **expliquer** avec des mots adaptés à l'âge de l'enfant et préciser les **raisons du confinement** (ex: protéger les personnes vulnérables).
  - **Responsabiliser** les adolescents en expliquant la situation.
- Informé ≠ inquiéter les enfants**

## RELATIVISER ET RASSURER



- ...car ce confinement offre tout de même certains avantages:
- Prendre soin de soi
    - Passer des moments en famille
- ...**MAIS** il ne faut pas oublier de leur accorder beaucoup **d'attention**, de les écouter et les rassurer si besoin

## COMMUNIQUER



- Garder le **contact avec les proches**, le monde extérieur (ex: Skype, Facetime)
- **Entretenir les liens** avec les voisins de l'immeuble / du quartier (ex: instaurer une boîte à idées)
- Prévoir des **échanges quotidiens** avec la famille et les amis via internet

## COVID-19

Que faire et comment l'expliquer aux **enfants** ?  
Quelques pistes pour favoriser la vie en commun...



HOTLINE VIE QUOTIDIENNE ET SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE **026 552 6000**

Consulter aussi les permanences des services spécialisés, ils restent accessibles

## RESPONSABILISER



- Organiser les **mesures de prévention** de façon ludique (ex: se laver les mains, trouver d'autres manières de se saluer)
- **Donner un rôle** à l'enfant adapté à son âge (ex: mettre / débarrasser la table, trier les journaux, faire son lit)
- Sensibiliser les enfants aux notions de **partage**, d'**entraide** et de **solidarité**

## STRUCTURER LES JOURNÉES



*GARDER UN RYTHME EN RESTANT SOUPLES*

- Fixer des **points de repères temporels** (ex: lever, coucher, repas)
- Garder le **rythme scolaire** des moments d'école (ex: devoirs) (tout en restant souple), **ne pas se mettre de pression si on n'y arrive pas chaque jour!**
- **Définir les espaces** chez soi et respecter les moments individuels de chacun

**Se confiner ≠ être en vacances**

## S'OCCUPER CHEZ SOI



...en négociant le temps passé devant les **écrans** (équilibrer le temps d'écran solitaire vs partagé) et en privilégiant de:

- Faire des **activités physiques**
- Instaurer des **activités culturelles**
- Réaliser des **activités manuelles et créatives**

... **TOUT** en étant ludiques, plaisantes et constructives