

Spécial  
Confinement

Venez rejoindre une discussion sur ce  
thème animée par un professionnel  
12/05 de 18h à 20h30  
18/05 de 18h à 20h30  
Inscription au 07/77/78/95/42  
reseauparentsaveyron@pep12.fr

# Préparer les enfants au déconfinement

DES INFORMATIONS POUR LES PARENTS DURANT LE CONFINEMENT

Les angoisses de l'après-confinement commencent à apparaître alors que les familles ont enfin réussi tant bien que mal à instaurer un climat sécurisant. Voici maintenant qu'il va falloir sortir de la bulle. Pour certain-e-s enfants avec un réel soulagement, pour d'autres clairement : ils ne veulent pas retourner « dans le monde » !



## Comment agir ?

- Éviter d'évoquer devant les enfants nos inquiétudes ou hésitations face à ce déconfinement. Les protéger aussi des médias qui sont souvent anxiogènes.
- Aider l'enfant à avoir une représentation concrète de l'univers qu'il va rejoindre par des dessins, des histoires inventées « Il était une fois une école déconfinée... ».
- L'inciter à expérimenter autour de ce déconfinement : masquer le lapin en peluche ou les figures de jeux, imaginer la salle de classe, les jeux des enfants.
- Mettre nous-mêmes le masque pour qu'il s'habitue à décrypter les émotions sans voir une partie du visage et donc acquérir le savoir faire relationnel nécessaire.
- Répondre aux questions de façon claire et simple : trop de paroles laissent souvent percevoir l'inquiétude ou l'angoisse de l'adulte.
- Inventer une comptine sécurisante qu'il ou elle pourra se réciter en cas de stress.
- La veille de la sortie « dans le monde », inviter un ami, un parent et mettre les masques et respecter les mesures de sécurité pour avoir une expérience en milieu sécurisant.



## En savoir plus

L'enfant entend des mots, perçoit l'émotion ambiante et va se faire « ses théories d'enfant ». Certains enfants vont poser des questions pour vérifier leur compréhension. Avant de répondre, demandons-lui toujours ce qu'il a compris, ce qu'il en pense : cela permet de cerner les éléments qui l'inquiètent ou le rendent anxieux. Certains enfants hélas gardent à l'intérieur. Ce qui ne s'exprime pas s'imprime ! Cela va souvent se traduire par des problèmes d'endormissement ou de sommeil, parfois de la somatisation quand « sa théorie d'enfant » est inquiétante. Ce sera alors à nous de lui amener des informations qui l'apaisent.

**Parents, ce sujet vous interpelle: le Réseau parents en Aveyron vous propose aussi des temps de discussion avec des professionnels de la relation parent-enfant.**

