

Identifier le stress des enfants : conseils pour les parents

Le CDC¹ d'Atlanta a produit plusieurs fiches et mini-guides à l'intention des adultes, des familles et des enfants eux-mêmes. Voici un extrait traduit en français destiné aux parents.

En tant que parent, il est important d'identifier les modifications d'attitude et de comportements de vos enfants. En effet, il peut s'agir de manifestations réactionnelles au stress. Parmi les points à surveiller :

- Une irritabilité ou des pleurs excessifs chez les jeunes enfants ;
- Le retour du « pipi au lit » ;
- Une inquiétude excessive ou de la tristesse ;
- De l'irritabilité et de l'impulsivité chez les adolescents ;
- Des difficultés d'attention et de concentration ;
- Un évitement des activités qui jusque-là leur faisaient plaisir ;
- Des maux de tête ou des douleurs corporelles inexplicables ;

Pour venir en aide à vos enfants et adolescents, voici plusieurs conseils :

- Prenez du temps pour parler de l'épidémie de Covid-19 avec eux ;
- Répondez à leurs questions de manière factuelle et compréhensible ;
- Rassurez-les sur le fait qu'ils sont en sécurité ;
- Dites-leur que c'est OK s'ils se sentent débordés par la situation ;
- Partagez avec eux vos stratégies pour faire face à votre propre stress, afin qu'ils apprennent de vous ;
- Limitez l'exposition de votre famille aux couvertures médiatiques ;
- Essayez de mettre en place et de maintenir des routines, notamment des horaires pour les activités scolaires à la maison et pour les loisirs de vos enfants ;
- Soyez un modèle pour eux ;
- Maintenez les contacts avec les amis et les membres de la famille.

¹ Centers for Disease Control and Prevention