

# Guide des parents ayant des enfants en bas âge pendant la fermeture des écoles en raison du COVID-19

Nos routines quotidiennes étant perturbées, divers aspects de notre travail et de notre vie étant incertains, c'est tout à fait compréhensible d'être stressé et anxieux. En période de tension à l'échelle communautaire, il est parfois difficile de savoir quoi dire ou comment réagir. En ces moments, maintenir nos routines quotidiennes, garder contact avec autrui (même de loin), et prendre soin de nous-mêmes permet de faire naître un sentiment de sécurité et d'aider les enfants à comprendre ce à quoi s'attendre.

Voici quelques suggestions que nous vous faisons ainsi que des informations et ressources en la matière :

- Parlez avec vos enfants au sujet du nouveau coronavirus (COVID-19) et de la justification de la fermeture des écoles
- Maintenez une routine quotidienne qui répond à vos besoins et à ceux de votre famille afin que chacun de vous sache ce à quoi s'attendre.
- Offrez à vos enfants un tas d'opportunités de toujours s'impliquer dans des jeux et dans leur apprentissage.
- La santé mentale et physique des soignants est importante.

## Parlez avec votre enfant au sujet du nouveau coronavirus (COVID-19) et de la justification de la fermeture des écoles

- Les enfants ont très certainement entendu parler du virus. N'hésitez pas à en parler avec eux. Ne pas en parler peut actuellement les rendre plus nerveux. Conviez votre enfant à exprimer ce qu'il sait au sujet du coronavirus et à vous dire ce qu'il ressent.
- Découvrez ce que votre enfant connaît en la matière avant d'entamer la conversation. Posez-lui des questions du niveau de son âge. Quand vous parlez aux tout-petits, vous pouvez leur dire, « As-tu entendu des adultes parler au sujet d'une nouvelle maladie (un microbe) qui se propage ? » Cela vous donne la possibilité de savoir ce que votre enfant en sait déjà — et de découvrir s'il a eu de mauvaises informations.
- Laissez-vous guider par votre enfant. Certains enfants peuvent vouloir passer du temps à parler ou même dessiner. Mais si votre enfant semble ne pas s'y intéresser ou ne pas poser beaucoup de questions, ne vous en faites pas. Il peut avoir besoin du temps pour y penser et revenir là-dessus plus tard en vous posant des questions.
- Répondez aux questions de votre enfant au sujet du virus directement sans omettre les faits.
- Si votre enfant vous pose une question à laquelle vous n'avez pas une réponse, c'est parfait de dire, « Je ne suis pas sûr(e). » Considérez la question comme une opportunité de vous renseigner là-dessus ensemble, ou dites à votre enfant que vous allez vous renseigner à ce sujet et revenez plus tard là-dessus.
- N'oubliez surtout pas que les émotions sont contagieuses. L'attitude que vous avez face au coronavirus affectera ce que votre enfant ressent. Si vous gardez le calme, votre enfant vraisemblablement gardera le calme lui-aussi.

- Renforcez la capacité de votre enfant en lui donnant des informations sur la sécurité. Vous pouvez lui dire, « Nous pouvons être des germ-busters ! Les germ-busters tiennent les germes à distance en se lavant les mains, se gardant de toucher aux personnes et aux choses et évitant de se toucher le visage. » Dites à votre enfant qu'il y a beaucoup de personnes qui aident également à tenir les germes à distance, telles que les médecins et les infirmiers.
- Donnez à votre enfant de l'espace pour faire part de ses craintes ? C'est tout à fait normal que les enfants s'inquiètent, « Serais-je la prochaine victime ? Ce genre de choses pourrait-il m'arriver ? » Dites lui qu'il peut toujours venir vous consulter quand il veut poser des questions ou parler au sujet de ce qui l'effraie.

### Matière à discussion avec vos enfants

- « Il y a un nouveau microbe, pareil aux microbes qui nous font attraper le rhume ou une grippe et ce microbe s'appelle Coronavirus, ou COVID-19. »
- « Il peut faire les gens tousser ou avoir une fièvre, mais si une personne attrape ce microbe, il ne l'affecte pas trop longtemps.
- « Les adultes savent bien protéger les enfants. Nous pouvons être sains en nous lavant les mains avec du savon et de l'eau. Lorsque nous nous lavons les mains, nous pouvons chanter une chanson ! Quelle chanson pouvons-nous chanter ? »
- « Partout les adultes, ce sont vos enseignants et autres adultes de l'établissement scolaire, travaillent d'arrache-pied à s'assurer de ce que chacun reste en bonne santé. Une façon de le faire c'est de s'assurer que nous restons à la maison pour apprendre et jouer. »

### Sources d'informations

- [Social Story on Speaking with Young Children about School Closure](#)
  - Les histoires sociales (social stories) aident les enfants à comprendre des sujets complexes. Pensez à utiliser cette histoire pour parler à votre enfant au sujet de la fermeture des écoles et adaptez-la à de nouveaux défis.
  - *Note : Pensez à adapter cette histoire sociale pour mieux traduire celle de votre famille et de votre communauté.*
- Pour en savoir plus, consultez "[Talking With Children: Tips for Caregivers, Parents, and Teachers During Infectious Disease Outbreaks](#)"
- Les adultes peuvent trouver des informations précises [sur ce lien](#)

### Essayez de maintenir une routine quotidienne qui répond à vos besoins et à ceux de votre famille afin que chacun de vous sache ce à quoi s'attendre.

Les enfants s'épanouissent lorsqu'ils accomplissent des routines. Le fait de faire les enfants adopter une routine prévisible est une façon utile pour eux de se sentir en sécurité et de savoir ce à quoi on s'attend d'eux (par exemple: se laver les mains avant de prendre le petit déjeuner, lire un livre avant de faire une sieste, ou prendre un bain ou une douche avant de se mettre au lit). Les routines aident votre enfant et vous à vous déplacer en toute confiance pendant la journée et favorisent un comportement positif. En même temps, soyez souple et répondez aux besoins de votre enfant. Vous connaissez mieux votre enfant que quiconque ! Adoptez une pratique équilibrée des routines et une souplesse qui convient à votre famille.

- Certains mots à utiliser au cours des discussions avec vos enfants au sujet d'une routine quotidienne : « Nous nous réveillerons tous les matins, prendrons notre petit déjeuner, et lirons une histoire. Ce qui va changer c'est que nous n'irons plus à l'école pendant un certain temps. Nous n'irons pas non plus à la bibliothèque après les heures de classe. »

### Choses à considérer lorsque vous planifiez vos routines quotidiennes

- Vous pouvez commencer facilement à vous demander, « Que faisons-nous chaque jour ? »  
Voici le modèle d'un horaire à la maison :

Matin	Rituel du réveil Petit déjeuner Heure de lecture Heure du jeu
Après-midi	Déjeuner Temps de repos Musique et mouvement : Heure de jeu
Soir	Diner Une promenade à l'extérieur Rituel du coucher

- À l'école, les enseignants utilisent des photos pour aider les enfants à comprendre ce qui va se passer. Vous pouvez vouloir vous décider à utiliser des photos comme celles qui se trouvent [sur ce lien](#). Vous pouvez trouver la photo d'une personne qui se lave les mains ci-après.



Source: [livingwellwithautism.com](http://livingwellwithautism.com)

### Chaque jour, prenez le temps de rappeler certaines choses importantes à votre enfant

- Ils sont en sécurité
- Où ils se tiendront en ce jour
- Qui va prendre soin d'eux ce jour-là

- Quand doivent-ils s'attendre à vous voir à nouveau (par exemple « Je te vois, cet après-midi, après la collation. »)

**Les routines peuvent également être difficiles** Ce Guide des familles pour l'appui à la routine Routine Based Support Guide propose des conseils utiles pour vous orienter dans votre routine quotidienne avec vos enfants.

- [Pour les nourrissons et les tout-petits](#)
- [Pour les enfants de 3 à 8 ans](#)

## Offrir à vos enfants nombre d'opportunités de toujours s'impliquer dans des jeux et dans leur apprentissage.

Pour les tout-petits, ils apprennent plein de choses chaque journée de leur vie. Tout apprentissage qu'ils pensent amusant est classé sous le titre de jeu ! En établissant des liens avec votre enfant pendant la journée tout en lui parlant c'est l'une des meilleures façons d'appuyer son développement.

- Les jouets, les jeux, et les livres préférés de votre enfant offrent nombre d'opportunités d'apprentissage, surtout lorsque vous jouez et parlez avec eux. En parlant avec votre enfant tout en jouant, et en discutant avec lui, vous contribuez au développement de nombreuses aptitudes importantes (par exemple l'amélioration du vocabulaire, les capacités de communication, la compréhension orale, les compétences sociales et affectives, et la pensée critique). **N'hésitez surtout pas de parler et de jouer avec votre enfant dans la langue que vous parlez en famille, vu que cela facilite à l'avenir l'apprentissage de toute autre langue.**
- Les activités quotidiennes telles que la cuisine, la lessive, et la lecture du courrier offrent l'opportunité d'avoir des moments importants pour nouer des liens affectifs et interagir avec votre enfant. La Division de la petite enfance Division of Early Childhood a mis en place et distribué récemment les Ressources en dehors du cadre scolaire pour parents des tout-petits. Ces ressources sont pleines d'idées en matière d'intégration de l'apprentissage à vos journées chez vous.
  - Vous pouvez vous procurer une version imprimée à tout Centre d'enrichissement et une version numérique, notamment toutes les versions traduites [sur ce lien](#)
- Les parents d'enfants de 4 ans devraient également recevoir, cette année, un jeu de cartes Jouons avec les émotions. Il y a des [ressources en ligne](#) pour vous aider à utiliser ces cartes chez vous pour soutenir le jeu, l'apprentissage, et le développement socio-affectif
  - Nous vous suggérons de commencer à regarder le vidéo "[Comment puis-je utiliser la carte Jouons avec les émotions How Can I Use Fun with Feelings?](#)"

## La santé mentale et physique des soignants est importante.

Les adultes doivent se soutenir mutuellement pour qu'ils arrivent à prendre conscience du stress qu'ils ressentent et le gérer. Il peut être difficile de se rendre compte qu'on est stressé ; le malaise physique, les fluctuations d'humeur inhabituelle, et la difficulté à penser clairement sont là des réactions courantes à la tension à l'échelle communautaire. Quand vous prenez le temps de prendre soin de vous-même, vous pouvez mieux prendre soin de votre enfant. Même quelques minutes du « temps que vous consacrez à vous-même » peuvent vous aider à vous remettre de vos émotions pour que vous puissiez offrir le meilleur de vous-même.

- Écoutez de la musique pendant que vous faites des travaux ménagers à la maison.
- Programmez une alarme pour vous rappeler de prendre une pause, respirez profondément, ou utilisez une application de méditation pour maintenir le calme. Rien que deux minutes de détente peuvent faire une différence quant à la façon dont vous vous sentez.
- Assurez-vous de dormir suffisamment. Lorsque les tout-petits se reposent, faites de même. S'il leur est difficile de se calmer, chantez une chanson douce qui vous a plu quand vous étiez petit, une chanson qui vous calme vous aussi.
- Prenez une pause de dix minutes. En baignant votre enfant, trempez vos mains dans l'eau tiède.
- Gardez sur vous une photo de famille préférée. Si la journée en compagnie du tout-petit s'avère difficile, elle peut vous aider à vous souvenir des moments joyeux que vous avez passés ensemble.
- Contactez d'autres personnes. Le sentiment d'être seul est commun pour les familles et les soignants en période de stress. Mais vous ne devez pas y faire face seul. Gardez contact avec les membres de votre famille et les amis qui vous inspirent confiance, faites leur part de vos émotions et demandez les de vous aider.

Pour trouver de plus amples informations à partager avec les membres du personnel et les familles, lisez le document "[Coping with Stress During an Infectious Disease Outbreak.](#)"