

ITC - Coalition israélienne pour les traumatismes

En raison des préoccupations soulevées par l'épidémie de Corona, les conseils aux parents sont les suivants:

Chers parents,

Nous assistons à la propagation de l'épidémie du coronavirus dans le monde et à ce stade, on ne sait pas quel effet cela aura sur Israël. Actuellement dans la plupart des villes du pays, la routine suit son cours mais nous devons nous préparer à un changement de cette situation.

Les publications sur le coronavirus dans les médias créent une menace de l'inconnue, d'un danger que l'on ne connaît pas. Il s'agit d'un nouveau type de préoccupation, auquel nous ne sommes pas habitués et qui peut donc exercer une pression sur nous et affecter notre état émotionnel et celui de nos enfants.

Nous souhaitons augmenter la capacité à faire face à ce stress et ainsi améliorer notre résilience. Les deux principales causes de stress sont l'incertitude et le sentiment d'impuissance.

Pour réduire l'incertitude, des informations pertinentes doivent être fournies et adaptées au stade de développement de chaque enfant.

Pour faire face au sentiment d'impuissance, il faut améliorer le sentiment d'autonomie. Vous pouvez le faire par l'un des moyens suivants:

1. Maintenir votre routine
2. Encourager les activités

Vous parents, vous êtes la source la plus importante pour votre enfant pour faire face à ces périodes de crise. Pour cette raison, il est important que vous soyez attentif aux signes de détresse de l'enfant et que vous lui apportiez soutien et confiance.

Avant tout, les directives mises à jour du ministère de la Santé doivent être suivies. Vous pouvez les trouver sur le lien suivant:

https://govextra.gov.il/ministry-of-health/corona/corona-virus/?gclid=Cj0KCQiA1-3yBRCmARIsAN7B4H1H_GjTv0pzE7TXVmuhLHQ9iTMq8E1j_cG5WzK41sCyKpLe2B3cQ8kaA_nzOEALw_wcB#lecturersCollapse-34482-3

Voici quelques conseils pratiques pour vous aider, vous et votre enfant, à faire face à la situation

ITC - Coalition israélienne pour les traumatismes

Adoptez deux règles engageantes qui s'appliquent aux enfants de tous les âges:

1. **Ne pas cacher:** Il est important de créer une atmosphère de partage, il n'y a pas de secrets, vous pouvez parler de tout et poser des questions. Inversement, si les parents parlent uniquement entre eux, les enfants se rendent compte qu'il se passe quelque chose de dangereux qu'on leur cache.
2. **Ne pas angoisser:** Si le parent se sent submergé d'inquiétude ou de pression, il doit d'abord prendre soin de lui. Il est possible de parler de choses qui nous concernent, mais uniquement lorsque nous le faisons de façon posée et en parlant de la manière dont nous faisons face à ces angoisses.

Essayez de maintenir la routine - La routine donne confiance aux enfants. Assurez-vous de maintenir des habitudes fixes, des heures de repas et un sommeil régulier. Créez des occasions pour que les enfants partagent leurs pensées et leurs questions avec vous. Jouez avec votre enfant, trouvez des activités que vous et vos enfants vous apprécierez ensemble.

Limitez l'exposition des enfants aux informations - Évitez de surexposer votre enfant aux émissions d'informations. Cela est particulièrement important pour les enfants des écoles maternelles et du primaire.

Adapter les informations au niveau de compréhension de l'enfant - Dites-lui simplement la vérité, de manière simple et rassurante, sans donner de détails. Donnez à l'enfant des informations et expliquez qu'il existe un virus nommé Corona et que l'État d'Israël prend des mesures pour nous protéger tous.

Un excès d'informations peut dérouter les enfants et provoquer la peur et l'insécurité. Soyez attentif aux questions et au contenu qui préoccupent les enfants et expliquez la réalité en fonction de leurs questions.

Il est conseillé d'aider l'enfant à faire la distinction entre les faits et les rumeurs, ce qui contribuera à un sentiment de contrôle de la situation. Apprenez-leur que tout ce qu'on entend dans la rue ou ce qui est écrit sur internet n'est pas forcément vrai et que la meilleure chose à faire est de toujours demander à ses parents.

Vidéo explicative sur le coronavirus:

https://il.brainpop.com/category_13/subcategory_148/subjects_7442/

Augmentez le sentiment de contrôle et de capacité de votre enfant - Apprenez-lui à prendre soin de lui et de son environnement en maintenant une hygiène telle que se couvrir la bouche et le nez pour éternuer ou tousser, avec un mouchoir, ou avec le coude replié, se laver les mains avec du savon avant de manger et après être allé aux toilettes.

Voici quelques exemples d'activités qui peuvent être faites: Demandez à un enfant d'enseigner à son jeune frère les règles d'hygiène, de faire une vidéo ou d'écrire une histoire qui enseigne aux enfants les règles d'hygiène, de préparer une annonce avec les règles pour les membres de la famille. De cette façon, l'enfant se sentira important et partenaire dans l'effort de prévention contre la contagion du virus.

ITC - Coalition israélienne pour les traumatismes

Soyez conscient de vos réactions face aux événements - Les enfants apprennent à réagir aux différentes situations en observant les adultes autour d'eux. Prenez soin de vous, trouvez un moyen de réduire votre niveau de stress (comme faire des exercices de respiration, partage avec votre conjoint et obtenir du soutien si nécessaire). Les enfants identifient votre niveau de tension et réagissent en conséquence.

Si votre famille doit être en confinement:

- Nous vous recommandons d'écouter de la musique et de faire de l'activité physique. Il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire en intérieur, comme la danse, la corde à sauter, viser dans un panier avec une balle en mousse, passes avec un ballon gonflable, etc.
- Trouvez une activité amusante pour les enfants: jeux de société, dessin, création, lecture de livres, etc.
- Vous pouvez faire avec les enfants des exercices de respiration et d'imagination guidée que vous trouverez sur internet. Ces exercices aideront à réguler les émotions.
- Enseignement à distance - Il est possible et souhaitable de se connecter au site internet "Enseignement à distance" – "*Lémida miRahok*" du ministère de l'Éducation.

Il est important de créer une journée structurée, régulière et pleine d'activités pour les enfants.

Dans quels cas-est-il recommandé de s'adresser à un professionnel?

Des réactions émotionnelles fortes sont normales pendant une période de crise ou une situation de stress important. En général, ces réactions ont tendance à s'estomper après quelques semaines. Puis, les enfants et les adultes reprennent leurs activités normales. Si les réactions émotionnelles persistent au-delà de deux semaines ou s'aggravent, affectant la capacité de l'enfant ou des parents à fonctionner, à l'école / au travail / à la maison, envisagez de demander de l'aide à un professionnel.

Pour obtenir aide et conseil face à la situation avec le coronavirus:

- Centre d'information téléphonique Eran mis en place par la Coalition israélienne pour les traumatismes et le ministère de la Santé **1201** poste 6.
- Ligne ouverte du ministère de l'Éducation pour aider dans les situations de stress et de détresse: **1800-250-025**
- Centre d'information téléphonique du ministère de la Santé: * **5400**

La traduction de ces informations en français est un service effectué pour les nouveaux immigrants par le Département des Publications, Ministère de l'Alya et de l'Intégration.