

Accompagner nos enfants durant la période de confinement : les aider à s'informer et à comprendre

- Donnez une information claire et simple sur le coronavirus et les raisons du confinement

Il est important que les documents et les supports que vous allez choisir soit lus par vous, pour que vous puissiez échanger avec vos enfants, expliquer, rassurer, répondre à leurs questions, en différé si besoin.

Avant de lire des documents d'informations avec vos enfants, prenez le temps de les lire pour vous-même, choisissez les supports qui vous « parlent » le plus, avec lesquels vous vous sentez « à l'aise ».

Des suggestions :

Pour les plus petits :

<http://psycogitatio.fr/le-coronavirus-explique-aux-enfants/>

+ la BD sur le confinement ci-après

Pour les plus grands :

<https://ptitlibe.liberation.fr/coronavirus-virus,101199>

- Vérifiez les sources des informations que vous délivrez à vos enfants, informez -vous sur des médias de confiance et en vous référant aux autorités de santé.

Site de l'ARS :

<https://www.occitanie.ars.sante.fr/coronavirus-dernier-point-de-situation-en-occitanie-0>

- Précisez bien à vos enfants que toutes les maladies respiratoires ne sont pas dues au COVID-19, et que toutes les infections au COVID-19 ne sont pas graves.
- Ré-ouvrez un espace de dialogue et informez vos enfants à chaque changement de situation
- Limitez, voire évitez, l'exposition aux médias et aux réseaux sociaux dont il a pu être montré qu'ils majorent le stress et l'anxiété. La diffusion en continu des chaînes d'actualité est source d'angoisse : la bannir à tout prix.
- Internet est à la fois un fabuleux moyen de rester en contact avec ses proches durant l'épidémie, mais aussi de colporter des rumeurs, de fausses informations, ou de favoriser les nouvelles les plus négatives et les plus sensationnelles. Vérifiez régulièrement avec vos enfants ce qu'ils ont pu y trouver, et corrigez les fausses informations.



Coco le virus

le CONFINEMENT expliqué enfants

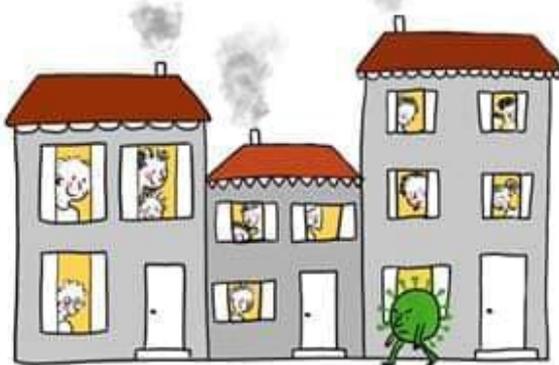
Ça y est, les spécialistes l'ont dit:



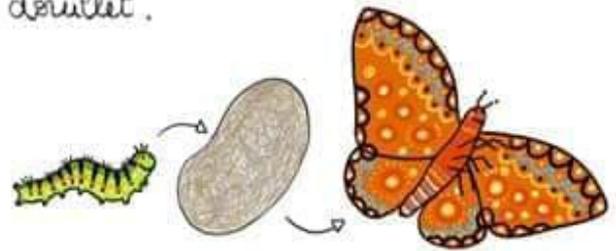
Le confinement, c'est un mot bizarre réservé aux adultes. Les enfants ont un mot bien plus joli, qui veut dire la même chose :



En fait, les spécialistes ont pensé que la meilleure façon d'empêcher Coco le virus de rencontrer tout le monde, c'est de demander à tout le monde de ne plus aller à la rencontre de Coco.



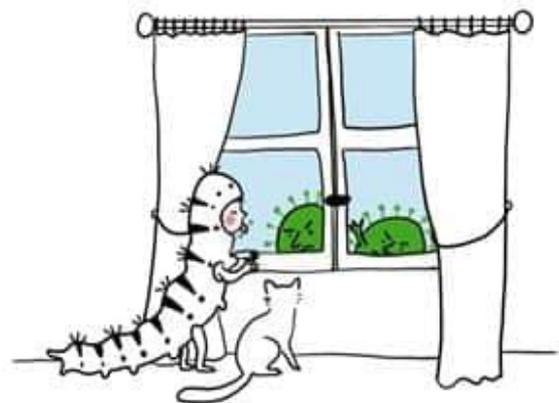
Tu sais que pour devenir un beau papillon, la chenille a besoin de se construire un COCON de rigolo.



Isolée du reste du monde dans son cocon, elle est protégée et a tout son temps pour s'occuper d'elle et se transformer en beau papillon.

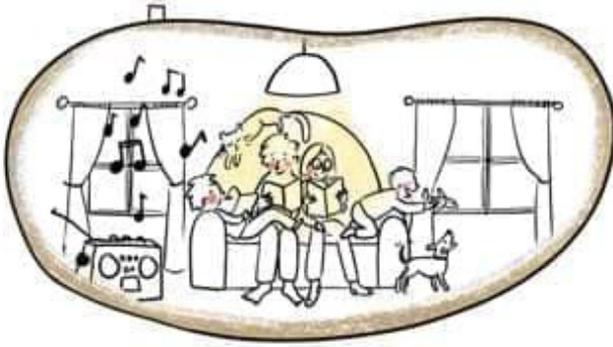


Alors, comme la chenille, chacun peut se faire un cocon pour laisser Coco s'ennuyer dehors !





Ton cocon à toi c'est ta maison ou ton appartement, et c'est mieux que la chenille parce que tu n'y es pas tout seul !



Tu peux faire plein de choses, et profiter de ta famille.



Toutes les personnes, toutes les familles, se fabriquent leur cocon anti-Coco, c'est ça le coconfinement.



Les spécialistes ont demandé à tout le monde de ne pas sortir de leur cocon sauf pour :

- aller travailler
- faire des courses importantes
- aller voir un médecin
- faire du sport



Avec ça, Coco va rapidement se retrouver bien seul, et c'est tant pis pour lui !



Alors les spécialistes nous diront que le coconfinement est terminé, nous quitterons nos cocons et, comme la chenille devenue papillon, nous découvrirons une liberté nouvelle...

