

Comment apaiser les enfants en périodes de stress



CAN-COPE: Calmer, Normaliser, Connecter & Espérer

Apaisement

Tout d'abord, calmez le corps

Respirez

Retenez votre respiration, puis expirez très lentement à travers vos lèvres.



Comment réguler la respiration ?

Faites Attention - à la manière dont l'air pénètre dans les poumons et en sort ; est-il chaud ? Froid ?

Imaginez - la forme, la couleur, et le mouvement de l'air.

Introduisez un changement au rythme - Lâchez l'air qui sort avec une expiration très lente à travers les lèvres. Vous pouvez faire le son "Chhhhhhh"

Ajoutez le décompte à la respiration - Inspirez - 1,2,3,4 ; Arrêtez - 1,2 ; Expiration longue et lente - 1,2,3...6.

Avez-vous réussi ? excellent - Répétez cet exercice plusieurs fois.

Jouez avec des bulles de savon - Expirez doucement pour créer un gros ballon.

Sautez sur place - Secouez votre corps, dansez avec la musique que vous aimez.

Augmentez le contact physique - Câlins et massages.

Ensuite, apaisez vos pensées :

Parlez de ce qui se passe - Asseyez-vous avec les enfants à hauteur d'yeux, expliquez : utilisez des mots simples, ne les submergez pas d'informations, et terminez par un message d'espoir, par exemple : "Ensemble, nous sommes forts"



Apaisement

Réponses normales à une situation anormale.

Expliquez aux enfants que les situations stressantes sont des situations désagréables - dans de telles situations, des réactions telles que la peur, les tremblements, les pleurs, la nervosité, l'inquiétude, le refus de quitter la pièce ou la maison sont naturelles. Cela arrive à de nombreuses personnes, enfants et adultes.

Il n'y a pas besoin d'avoir honte ou de s'inquiéter de vos réactions. Nous pouvons nous aider à les réguler (voir la section relaxation).



Société

Encouragez les rencontres sociales - Sur Zoom ou lors de visites réciproques.

Proposez de faire du bénévolat et d'aider - D'autres membres de votre communauté.

Avoir des activités familiales conjointes - Un repas, des jeux, des sports.

Espérance

Donner aux enfants un sentiment de contrôle sur la situation. Donnez-leur des responsabilités et des tâches à la maison (comme la responsabilité de l'équipement de l'abri, une lampe de poche, de l'eau et des jeux). Encouragez-les à être actifs et à aider les autres à être actifs également.

Rappeler aux enfants que c'est une situation temporaire et penser au futur retour à la routine - quelles choses agréables aimerions-nous faire?

Augmenter les jeux, le sourire et utiliser l'humour à chaque opportunité.



Mise en œuvre du calme et de la satisfaction dans votre routine quotidienne :

Créez et maintenez une routine d'urgence:

Décidez d'heures fixes pour vous réveiller et vous coucher, pour les rassemblements sociaux, le sport, les jeux, les activités familiales et la relaxation.



Parents

N'oubliez pas de prendre soin de vous - en ce qui concerne l'alimentation, le sommeil et le soutien émotionnel - afin de pouvoir offrir à vos enfants le sentiment de sécurité et de tranquillité d'esprit dont ils ont besoin.

Nous recommandons de consulter des guides parentaux pour toute hésitation, préoccupation ou question.



www.natalglobal.org

Traduit cordialement par

