

Chers parents, tuteurs et dispensateurs de soins aux enfants,

Alors que je suis assis dans un " isolement auto-imposé " devant mon ordinateur portable et que je ressens sur ma peau ce que de nombreux Américains peuvent ressentir pendant cette période difficile, je peux peut-être être utile, en m'appuyant sur près de trente ans d'expérience pour guider les parents lorsque leur famille fait face à des moments difficiles.

J'ai toujours cru que dans une crise se trouvent des opportunités de renforcer les familles, d'amplifier les capacités d'adaptation des enfants et de promouvoir la résilience.

J'espère qu'en partageant avec vous quelques stratégies qui ont aidé les enfants et les familles à faire face aux crises, aiguës et chroniques, vous pourriez être plus fortifié pour faire face aux incertitudes à venir et gagner une certaine mesure de paix intérieure et de perspective communautaire - les deux éclaireront nos voies aller de l'avant.

Tout d'abord, rappelons-nous que faire face au **changement** est difficile pour la plupart des gens. Ne pas être en mesure de planifier la semaine prochaine ou même le mois prochain est particulièrement difficile. Lorsque nous devons faire face à l'inconnu, ne pas avoir le contrôle, il est normal que nous, adultes et enfants, nous sentions désynchronisés, difficiles à régler - le terme psychologique est «dérégulation émotionnelle».

Voici ce que j'ai appris qui nous aide, ainsi que nos familles, à se sentir plus calmes, moins irritables, alors que nous apprenons progressivement à **vivre avec le changement de se sentir isolés et «trop ensemble» à la fois.**

1. Vos enfants prêtent une attention particulière à ce que vous ressentez, parlez et vous comportez.

Même les très jeunes enfants se tournent d'abord vers vous pour savoir s'ils doivent s'inquiéter ou non. Ils écoutent vos paroles, votre ton, surveillent vos actions, réagissent à vos humeurs. Ils écoutent vos communications avec les autres et tirent leurs propres conclusions (souvent erronées).

Cela dit, il est assez sûr de supposer que cette pandémie est unique à toutes nos expériences. Il est normal que, comme les informations sont mises à jour toutes les heures et que les recommandations changent quotidiennement, les adultes peuvent sentir que notre monde est à l'envers et à l'envers - notre anxiété est normale.

Que peux-tu y faire?

Il est utile de parler de vos sentiments à un autre adulte bienveillant (hors de portée des enfants); vous rappeler d'autres moments de votre vie où vous vous êtes senti inquiet et incertain pour l'avenir peut être rassurant; créer un plan pour votre famille juste pour aujourd'hui et demain peut être productif et réalisable - regarder plus loin sur la route peut ne pas être possible et vous conduire à vous sentir plus hors de contrôle.

2. Créez une routine pour la journée.

Même un horaire, par exemple, quand nous jouerons ensemble, et le temps de jouer de façon indépendante. (Bien sûr, cela dépendra de l'âge de votre enfant et de sa capacité à jouer seul. Une minuterie fonctionne bien ici).

Temps pour les repas en famille, le nettoyage, les heures de coucher prévisibles, les siestes (pour les enfants et les adultes), une forme d'exercice, à l'intérieur ou si possible, dans votre arrière-cour. Autre temps prévu pour la lecture, le temps d'écran, le temps de film de famille, le temps de jeu. Si les enfants sont assez vieux et que vous avez suffisamment de bande passante, des opportunités pour aider à la préparation des repas, nettoyez.

3. Limitez votre propre accès à la couverture médiatique.

Les informations, fournies calmement et par une source fiable, nous aident généralement à nous sentir plus en contrôle. Il faut être informé pour que nous puissions suivre les changements et les ajustements nécessaires. Cela dit, un régime régulier de nouvelles, 24/7, crée sa propre couche de stress. Décidez quand et à quelle fréquence vous obtiendrez vos informations de sources médiatiques. Choisissez parmi une foule d'autres «fonds d'écran électroniques de fond» plus apaisants qui peuvent même divertir, inspirer, éduquer. On dit que la musique «calme la bête sauvage qui est en elle».... J'ai ma musique préférée sur Spotify pendant que j'écris ceci.

4. Ne parlez à vos enfants des changements que dans la mesure où ils affectent la vie quotidienne de votre famille.

Les enfants par nature sont égocentriques; par exemple, "Comment cela va-t-il m'affecter?" Il est important de connaître les nouvelles règles de la route pour cette expérience familiale unique. Les explications simples sont les meilleures. Il est utile de laisser les enfants poser des questions au fur et à mesure qu'ils se présentent, plutôt que de les inciter ou d'assumer leurs sentiments. Essayez de ne pas prévoir comment leur vie pourrait être affectée dans des semaines ou des mois. C'est aujourd'hui.

5. Questions de développement. La façon dont votre enfant comprend et réagit aux nouvelles informations de votre part variera, mais son âge et son stade vous aideront à comprendre sa ou ses réactions:

* **Les très jeunes enfants, âgés de 3 à 6 ans**, n'ont besoin que des explications les plus simples sur ce qui se passe aujourd'hui car cela les affecte... N'oubliez pas que les routines sont rassurantes pour tout le monde, en particulier les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire. «Maman travaille à la maison aujourd'hui», est suffisant pour de nombreux enfants.

* **Les enfants en bas âge au primaire** peuvent avoir plus de questions et de préoccupations au sujet de la pandémie que leurs frères et sœurs plus jeunes. Laissez-les vous guider avec leurs questions; répondez simplement et clairement, en leur rappelant toujours **qu'il est de votre devoir d'assurer la sécurité de la famille. Bien qu'il soit peu probable que le virus affecte votre famille, vous pouvez prendre des décisions pour protéger les autres membres de votre communauté.** (grande leçon) Des

mots comme «contagieux, distanciation sociale, quarantaine» peuvent ne pas leur être familiers. Il est important de parler d'une manière rassurante, claire et simple; par exemple, «Rester à la maison loin de l'école et du travail empêche le virus de se propager, nous le ferons donc. C'est tout simplement logique. »

Ou: «J'ai besoin de travailler à la maison et vous avez aussi du travail scolaire. Parlons d'un plan pour le reste de la journée. »

- * **Les élèves du primaire ou du secondaire tardifs** peuvent s'inquiéter pour les membres de leur famille plus âgée et élargie ou pour des situations financières menaçantes. Ils peuvent penser que c'est «injuste» si leurs amis sont autorisés à se réunir en petits groupes, mais vous avez dit non. Rappelez-leur que *vos règles* sont pour leur santé et celle des autres qui pourraient être plus touchées; *chaque famille* prend ses propres décisions pour le bien-être de sa propre famille.
- * **Les adolescents** sont capables de comprendre l'impact négatif, improbable mais possible, sur la santé et les finances que le virus Corona peut avoir sur leur famille, leur communauté, à la fois locale et nationale.

Cela dit, l'école annulée peut sembler formidable au début, mais elle entraîne des saisons sportives, des pièces de théâtre et des concerts qu'ils ont répétés pendant des mois, anticipant des vacances scolaires. Sans l'école et après les activités scolaires, ils peuvent se sentir déprimés et anxieux, isolés de leurs amis et de leurs routines. Nous savons que les adolescents fantasment sur leur «immortalité»; assurez-vous de concrétiser les risques de «ne pas vous éloigner physiquement» et qu'ils ont besoin de vous faire confiance pour établir les règles qui les protégeront du mal. Attendez-vous à ce qu'ils expriment leur déception compréhensible, leur colère, leur confusion, leur inquiétude, etc. (Plus) les sautes d'humeur sont assez normales.

Lorsque vous reconnaissez leurs sentiments et que vous n'essayez pas de les minimiser, ils peuvent être en mesure de s'asseoir avec eux, et même vous surprendre - en résolvant des problèmes pour s'adapter? N'est-ce pas ce que nous voulons pour nos adolescents?

6. Considérez le marathon, pas le sprint

Tirant parti de mon expérience après Katrina, Columbine et le 11 septembre, les premiers jours et les premières semaines de la crise ont mobilisé d'énormes quantités d'énergie (quoique angoissantes) en chacun de nous. Nous écoutons et réagissons à nos dirigeants, locaux et nationaux, aux prestataires de soins de santé, aux éducateurs et aux aides communautaires lorsqu'ils élaborent des plans d'urgence, mettent en place des procédures et résolvent les problèmes.

Si l'histoire nous informe, je m'attends à ce que très bientôt, nous nous sentions collectivement comme si nous avions atteint un `` mur d'épuisement " alors que nous essayions de déterminer comment **soutenir** des changements difficiles, sinon apparemment impossibles, dans la vie de nos familles, quelle que soit la durée ces changements durent. Nous pleurons nos vies *avant* et aspirons à eux.

Prendre soin de nous désormais semble prudent. Aujourd'hui. Tu sais comment.... pratiquer une hygiène de sommeil saine, une respiration consciente (cinq minutes par jour suffisent!), bouger notre corps, reposer notre esprit, utiliser la technologie pour communiquer avec les autres, découvrir des façons de rire, trouver un sens au sacrifice.

Maria Trozzi, M.Ed

Auteur, **Talking with Children About Loss**, Penguin-Putnam
Co-Founder, Good Grief Program au Boston Medical Center
Professeur adjoint de pédiatrie, Boston University School of Medicine

Director, Joanna's Place
Psychothérapeute / Spécialiste du chagrin et de la résilience

Réponses à: mariatrozzi@hotmail.com