

Exercice 2 : « Discutons tous ensemble »

Accueillir les **peurs** des enfants générées par confinement et le **Covid-19**



On n’y pense peut-être pas mais, nos enfants ont parfois peur de cette situation spéciale et nouvelle pour eux. Au début, ça paraît chouette : on peut rester à la maison, jouer quand on veut, ne plus aller à l’école! Certains enfants vont se lasser ou s’inquiéter de voir cette situation durer...

Il est donc important de DISCUTER avec eux et de pouvoir les laisser s’exprimer.

Dans ce petit exercice, je vous propose à vous, les parents, d’être à ma place pour créer cette discussion.

Ne demandez pas à l’enfant directement : est-ce que tu as peur ?

Non, prenez le temps de discuter et il va s’ouvrir de plus en plus à vous !

Voici quelques questions qui vont pousser votre enfant à dire ce qu’il ressent :

- Comment est-ce que tu te sens aujourd’hui
- Qu’est-ce que tu as fait de ta journée ? et hier ?
- Est-ce que tu t’amuse à la maison ?
- Est-ce que l’école te manque ? Qu’est-ce qui te manque de l’école ?
- Est-ce que les copains de l’école te manquent ? Qui sont ces copains ?
- Comment est-ce que tu pourrais expliquer ce « confinement »
- Est-ce qu’il y a des choses que tu ne comprends pas de ce confinement ?
- Est-ce qu’il y a des choses qui te font peur dans cette situation spéciale ?

Ce ne sont que quelques exemples, qui vous permettront de discuter ensemble et qui pourront rassurer vos enfants.

N’hésitez pas à répéter cet exercice, une fois par semaine ou plus, ça permettra à vos enfants de dire ce qu’ils ont sur le cœur.