

**CORONAVIRUS Covid-19 et émotions chez l’enfant**Extrait du guide pour les parents de maternelle

**MOT AUX PARENTS**

**Le dossier suivant a été réalisé par le CHU de Tours et publié dans le journal la** [**Nouvelle République, lundi 27 avril**](https://www.lanouvellerepublique.fr/tours/covid-19-un-guide-pour-accompagner-les-emotions-des-enfants-diffuse-par-le-chu-de-tours?utm_source=newsletter-recap-vdl&utm_medium=email&utm_campaign=mailing-2020-04-27) **2020. Nous vous invitons à le lire attentivement car il pourra vous aider à mieux surmonter cette période particulière avec votre enfant. Seule la partie concernant les enfants d’âge maternelle est reproduite ; n’hésitez pas à cliquer sur le lien** [**ici**](https://www.chu-tours.fr/wp-content/uploads/2020/04/Actu-2020-COVID19-et-emotions-chez-lenfant-guide-pratique-parents-ext.pdf) **pour lire le guide dans son intégralité.**

****

[**https://fr.freepik.com/photos-vecteurs-libre/ecole**](https://fr.freepik.com/photos-vecteurs-libre/ecole)

**COVID-19 ET ÉMOTIONS CHEZ L’ENFANT Guide pratique pour les parents (extrait)**

La situation actuelle peut effrayer ou stresser les enfants autant que les adultes. MAIS ils ne réagissent et ne l’expriment pas comme vous ! Ces réactions sont normales, nous allons vous aider à les repérer. **Les 3 à 5 ans** comprennent les effets d’une épidémie. Ils peuvent :

* Réaliser des jeux ou raconter des histoires autour du COVID,
* Avoir peur de la maladie, des étrangers, de l’obscurité ou des monstres,
* Chercher la présence constante d’un parent, avoir peur de rester seul
* Changer leurs habitudes alimentaires et de sommeil,
* Se plaindre de douleurs inexpliquées,
* Recommencer à sucer leur pouce ou à mouiller leur lit le soir,
* Avoir des comportements agressifs, de repli, ou une instabilité motrice

➠ Soyez patient et tolérant   
➠ Écoutez-les et parlez-leur à hauteur des yeux (voix calme et douce, mots compréhensibles pour leur âge)   
➠ Prévoyez des activités calmes et réconfortantes avant le coucher  
➠ Encouragez l’expression des émotions (jeux, histoire, imitation...)   
➠ Rassurez-les sur le caractère normal de ce qu’ils ressentent.   
➠ Évitez l’exposition aux médias   
➠ Gardez une routine (horaires, repas, coucher, etc.)

LIENS

<https://www.lanouvellerepublique.fr/tours/covid-19-un-guide-pour-accompagner-les-emotions-des-enfants-diffuse-par-le-chu-de-tours?utm_source=newsletter-recap-vdl&utm_medium=email&utm_campaign=mailing-2020-04-27>

<https://www.chu-tours.fr/actualites/liste-des-actualites/covid-19-et-emotions-chez-lenfant-un-guide-pratique-pour-les-parents/?fbclid=IwAR3vy8lrgwBghsiEryify6HI09dLjMDf1_wBGOvwZVqgKe5fHd9KQfwGmpc>

<https://www.chu-tours.fr/wp-content/uploads/2020/04/Actu-2020-COVID19-et-emotions-chez-lenfant-guide-pratique-parents-ext.pdf>