

AIDER LES ENFANTS À S'ADAPTER



Il arrive aux enfants de tout âge d'être confrontés à des situations personnelles difficiles et à la perte.

Façons dont les parents et les soignants peuvent aider :

- parlez à votre enfant de la situation en utilisant un langage qu'il comprend
- passez plus de temps avec votre enfant pour lui offrir du soutien et du réconfort
- essayez de convaincre votre enfant que son monde est encore intact
- essayez de l'aider à retrouver sa routine quotidienne dès que possible
- soyez plus sensible à ses sentiments – chaque enfant est différent
- notez tout changement de comportement
- écoutez votre enfant et encouragez-le à verbaliser ses sentiments
- sachez que les effets pourraient durer longtemps – même si l'enfant semble normal
- soyez conscient du fait que les enfants expriment parfois le chagrin à travers le jeu
- donnez à votre enfant une tâche pour qu'il ait l'impression d'avoir encore un rôle à jouer
- riez – faites-lui savoir qu'il est encore acceptable de rire et de s'amuser
- surveillez ses habitudes de sommeil
- rassurez l'enfant qui éprouve plus d'anxiété à l'égard de sa sécurité ou de celle de ses parents ou amis
- comprenez qu'un enfant qui a des difficultés spéciales (p. ex. trouble de l'anxiété) pourrait éprouver plus de difficulté à faire face à la situation
- sachez que la musique, les animaux domestiques, les journaux de bord et la nature sont des outils qui peuvent nous aider à guérir les plaies émotionnelles
- continuez à communiquer avec les enseignants de l'enfant
- au besoin, obtenez de l'aide de la part de médecins ou des organismes communautaires appropriés