

13 Etre parent au moment de la crise du COVID-19

Conseils pour les enfants en situation de handicap

Tous les enfants, y compris ceux présentant des situation de handicap, ont besoin d'amour, de respect, de soins, de temps, particulièrement en ces temps difficiles et incertains.

Veillez à la sécurité de votre enfant

- Nous vous recommandons de suivre les directives locales concernant le COVID-19, tout en aidant votre enfant à rester actif autant que possible, autant à l'intérieur qu'à l'extérieur.
- Informez-vous auprès des équipes locales et des centres d'interventions sur les mesures spéciales dans le cadre de la crise sanitaire.
- Gardez les numéros d'urgence en évidence, sur votre frigo, par exemple.



Soyez un soutien pour votre enfant, soyez empathique et aimant(e)

- Votre enfant ne bénéficie peut-être pas du même soutien et des mêmes soins que d'habitude, cela peut induire plus de stress, d'anxiété et de frustration.
- Utilisez des moyens verbaux et physiques pour que votre enfant se sente accepté et aimé.
- L'usage d'un langage corporel, de gestes et de mots positifs, peut être d'une grande aide.

Communiquez avec votre enfant

- Parlez au même niveau que votre enfant lorsque vous communiquez avec lui.
- Maintenez un contact visuel et une attitude positive.
- Prenez le temps avec votre enfant pour qu'il puisse communiquer.
- Observez, écoutez, et montrez lui que vous le comprenez.

Insistez sur les points positifs !

- Consolidez leurs forces et leurs capacités en les complimentant plutôt que de souligner leurs faiblesses en pointant les choses qu'ils ne peuvent pas faire.
- Aidez votre enfant seulement lorsqu'il en a besoin. Si vous êtes trop derrière lui, vous lui retirez la chance de devenir indépendant et il peut penser que vous le maternez.

Demandez de l'aide lorsque cela est possible pour vous

- Partagez les tâches avec un autre adulte de votre famille.
- Vous n'êtes pas seul(e) ! Soyez en contact avec d'autres personnes qui comprennent votre situation. Partagez vos défis et vos succès.
- C'est normal d'être stressé(e), frustré(e), d'avoir peur en ce moment.
- Soyez indulgent(e) avec vous-même et prenez une pause lorsque vous en avez besoin. Les fiches "Lorsqu'on s'énerve" et "Garder le calme et gérer le stress" peuvent vous apporter des conseils utiles.

Respectez une routine et renforcez-la

- Les routines peuvent aider les enfants à se sentir plus en sécurité. Référez-vous à la fiche "Instaurer un cadre" pour plus d'information.
- Créez une routine quotidienne avec des activités avec lesquelles votre enfant est familier. Incluez ses activités préférées.
- Aidez votre enfant à rester en contact avec ses amis et les membres de la famille, par téléphone, grâce à des cartes écrites ou des dessins.
- Donnez à votre enfant le choix pour qu'il ait le sentiment d'avoir le contrôle. Cela peut aussi accroître l'estime qu'il a de lui.
- Utilisez un langage simple et des instructions claires. Utilisez un langage non-verbal pour les enfants qui en ont besoin (gestes, images, aides visuelles).

Pour plus d'informations, cliquez sur les liens ci-dessous:

TIPS FROM UNICEF

OTHER LANGUAGES

EVIDENCE-BASE