



Soutenir les nourrissons, les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire face au stress induit par Covid-19

La pandémie actuelle a affecté les familles de différentes manières et est stressante pour tout le monde. Étant donné que les nourrissons, les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire peuvent être très à l'écoute des sentiments et des émotions qui les entourent, la pandémie a créé un nouveau type de stress et d'anxiété, même pour les plus petits, malgré les meilleurs efforts des adultes qui s'occupent d'eux. Et la façon dont les jeunes enfants vivent et expriment leur stress peut être très différente de celle des enfants plus âgés et des adolescents.

Anxiété et jeunes enfants

De nombreux jeunes enfants ont dû s'adapter à des changements dans leur routine ou à une augmentation de l'imprévisibilité, ce qui est une source d'anxiété bien connue chez les jeunes enfants. De plus, lorsque les adultes sont stressés, il leur devient plus difficile de répondre aux besoins physiques, mentaux et émotionnels de leurs enfants. Ils peuvent être moins disponibles, plus grincheux et moins patients.

Les réactions des jeunes enfants au stress s'expriment parfois par des comportements qui peuvent être difficiles pour les adultes qui s'occupent d'eux. Lorsque les parents sont stressés, insensibles ou détachés, leurs enfants peuvent également montrer ces émotions et adopter des comportements qui sont moins susceptibles de conduire à des interactions positives. Un bébé peut être distrait ou se sentir anxieux et sembler indifférent à ce qui se passe. Cela peut affecter leur capacité à apprendre et le niveau d'engagement et de patience des parents. Le stress et l'anxiété chez les jeunes enfants peuvent également se traduire par des crises de colère, des troubles du sommeil, des comportements d'opposition, des problèmes d'alimentation et de l'hyperactivité.

Aider les jeunes enfants à faire face à l'anxiété

Parents, tuteurs : vous êtes déjà les mieux placés pour aider à réduire l'anxiété de votre enfant. La meilleure façon d'aider votre bébé ou votre jeune enfant à faire face et à surmonter des défis émotionnels est de préserver et d'entretenir la relation spéciale que vous entretenez avec eux en tant qu'adultes spéciaux dans leur vie.

Les premières années de la vie de votre enfant sont une période de croissance et de développement rapides. Pendant ce temps, votre relation avec votre enfant et les expériences que vous lui offrez sont les facteurs les plus influents. Ce que vous faites et la façon dont vous répondez à votre enfant affecte la façon dont il pense, ressent, agit, se développe et apprend. La meilleure façon d'aider votre enfant à gérer des sentiments importants, effrayants et souvent déroutants est de permettre à votre relation avec lui de s'épanouir et de se renforcer. Voici quelques stratégies que vous pouvez utiliser les jours où les émotions peuvent être fortes pour vous ou votre enfant.

Analysez la situation : Voici quelques questions que vous pouvez vous poser.

- Avez-vous observé des changements dans le comportement de votre enfant depuis le début de la pandémie ?
- À quels défis faites-vous face et à quels défis votre enfant est-il confronté ?
- Comment vous en sortez-vous ?
- Avez-vous suffisamment de soutien ?
- Y a-t-il des ressources dans votre communauté qui pourraient vous aider de manière pratique, afin que vous puissiez vous concentrer sur votre enfant de manière plus soutenue ?

Essayez de contacter les services locaux tels que la bibliothèque, votre bureau de santé publique ou le centre EarlyON et demandez-leur comment ils peuvent vous soutenir, afin que vous vous sentiez mieux équipé pour répondre aux besoins émotionnels de votre jeune enfant. Bien que de nombreux services soient fermés aux visites en personne pendant la pandémie, plusieurs offrent des programmes virtuels.

Connaissez vos limites :

Parfois, lorsque votre enfant est seul en sécurité (par exemple, faire une sieste) ou qu'il est pris en charge par un autre soignant, ne vous précipitez pas immédiatement pour retourner au travail ou aux tâches ménagères. Prenez un moment pour vous et rechargez-vous, faites quelque chose qui vous fait vous sentir mieux. Cette pause soins personnels n'est pas une perte de temps, elle vous aidera à être en meilleure forme pour répondre aux signaux de votre enfant et également réduire votre stress et donc l'anxiété de votre enfant.

Rassurez votre enfant :

Voir des adultes bouleversés ou frustrés peut être effrayant pour un jeune enfant, qui peut craindre que ces adultes soient en colère contre eux. Pour aider un enfant à se sentir en sécurité dans sa relation avec des adultes familiers, il est important qu'il soit rassuré que les émotions négatives de l'adulte proviennent de quelque chose d'autre qu'eux. Trouvez plusieurs documents téléchargeables pour vous aider à <https://imhpromotion.ca/Le-coin-des-francophones/Comment-pouvons-nous-vous-aider/Nos-ressources/Un-cadeau-simple>

Soyez un modèle :

Les enfants (même les bébés et les tout-petits) considèrent les adultes dans leur vie comme des modèles de comportement. Modélisez l'autorégulation du mieux que vous pouvez en prenant une profonde inspiration, en restant calme et en parlant à votre enfant de manière positive. Votre enfant apprendra bientôt à être aussi calme et à utiliser la raison quand il veut ou a besoin de quelque chose. Pour voir des exemples pour les enfants de 1 à 5 ans, visitez le site Web bilingue <https://childreenseechildrenlearn.ca/>

Adaptez vos attentes :

Pendant une pandémie, ce n'est peut-être pas le meilleur moment pour lancer un nouveau défi à votre jeune enfant. Assurez-vous de ne pas placer par inadvertance votre bébé ou votre jeune enfant dans une situation trop difficile à gérer pour eux.

Souvenez-vous de ce que votre enfant peut déjà faire et mettez en pratique ces compétences avant d'essayer d'introduire un nouvel apprentissage. Vous pouvez trouver l'inspiration sur <https://imhpromotion.ca/le-coin-des-francophones/Comment-pouvons-nous-vous-aider/Nos-ressources/Reconforter,-jouer-et-enseigner>

Lorsque vous présentez de nouvelles expériences ou de nouveaux défis, permettez une certaine clémence, surtout lorsque votre tout-petit est bouleversé. Apportez du soutien à votre enfant lorsqu'il a du mal et cachez vos signes de frustration. Soutenir votre bambin renforcera votre relation avec lui et lui donnera la confiance nécessaire pour faire plus d'efforts. Optez pour la connexion plutôt que la correction ! Souvent, lorsqu'un jeune enfant affiche un comportement difficile ou pleure, c'est sa façon de vous dire qu'il a besoin de passer du bon temps avec vous.

Nommez les sentiments :

Les émotions de chaque enfant (et les vôtres le cas échéant) doivent être activement identifiées et discutées. Pour aider les jeunes enfants à découvrir les émotions, lisez-leur ou racontez-leur des histoires sur les sentiments et les émotions, ou faites-vous des jeux de rôle, peut-être avec des marionnettes ? Trouvez plus d'idées sur https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/comportement/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-enfant-apprendre-maitriser-emotion

Parler des émotions et des raisons pour lesquelles elles se produisent sera utile pour vous et votre enfant. Cela aidera votre enfant à apprendre à reconnaître et à exprimer ce qu'il ressent et cela vous aidera à être attentif à ces émotions et à agir en conséquence. Vous créerez ainsi une relation reconfortante et solide entre vous et votre enfant et le placerez dans les meilleures conditions pour apprendre, grandir et s'épanouir.

Ressources

Plus de questions ? Vous trouverez ci-dessous quelques ressources supplémentaires qui peuvent être utiles :

- **Bébé en santé, cerveau en santé, Site Web pour les parents.**
- **Naitre et grandir, article sur l'anxiété chez l'enfant.**
- **Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants, dossier sur l'importance de la relation enfant-parent/tuteur.**
- **Site Web bilingue Soins de nos enfants.**