

## **Eclairage des psychologues scolaires de la circonscription face aux aléas du confinement**

Quelques recommandations permettant de repérer les signes de stress chez l'enfant liés au confinement et qui n'apparaissent pas en temps normal:

- Pleurs ou irritabilité excessifs
- Retour du « pipi au lit »
- Inquiétude excessive ou tristesse
- Difficulté d'attention et de concentration
- Evitement d'activité qui jusque là faisait plaisir
- Maux de tête et douleurs corporelles inexplicables

Quelques conseils :

- Parler de l'épidémie avec les enfants et les inciter à verbaliser leurs angoisses (en leur proposant de faire un dessin si la mise en mots est trop difficile)
- Répondre à leur question de façon factuelle et compréhensible
- Les rassurer sur le fait qu'ils soient en sécurité
- Leur signifier qu'il est normal qu'ils se sentent tracassés par la situation
- Partager avec eux vos stratégies pour faire face à votre propre stress, les enfants apprennent de vous
- Limiter l'exposition aux couvertures médiatiques
- Mettre en place et maintenir des routines notamment pour les horaires et les activités scolaires à la maison et les loisirs des enfants.
- Maintenir le contact par téléphone/ visio etc avec la famille, les amis etc.