

GUIDELINES FOR CHILDREN

In “emergency” situations, when a serious critical event affects us, there is a highly emotional impact on the individual and the community. Victims of a traumatic event experience a disruption in their mental and emotional balance; they are on a constant alert that compromises the feeling of safety. Children and adults are well equipped to face difficult situations as long as they are appropriately supported.

Reactions to traumatic events can be numerous. There is not a right or wrong way of feeling and expressing sorrow and concern. In moments of danger, children need to refer to their caregivers; however, when the caregivers are exposed to the same event, children might notice and react to the arousal in adults, whom should reassure them. It is very important for adults to find psychological support and help in order to deal with their normal stress reactions and provide their children with the necessary emotional safety. When exposed to a dramatic event, children express their feelings in a different way from adults and according to the children’s age and development stage.

After being exposed to a chronic situation like the Coronavirus threat, children might feel different emotions: sadness, guilt, rage, fear, confusion and anxiety, also as a consequence of the prolonged isolation and the upset daily routine. They can also develop somatic reactions with physical symptoms (headache, stomach-ache,). There are strong individual differences in the manifestation, duration and intensity of these reactions. The processing process is subjective: it is possible that some children experience only one of these reactions, while others experience many of them at the same time, for one day or for a longer period.

Here are the most common reactions:

- **Stress often arises in the form of rage and irritability** that children might direct towards people closest to them (parents, friends). Keep in mind that anger is a healthy feeling and can be expressed in an acceptable way.
- **Boredom can be linked to the effort of keeping up with the different pace of distance education activities.** Because of the pandemic, some countries had to close schools, children have to stay home, and education activities have to take place online. Keep in mind that a radical change of environment can generate confusion and lead to struggling in following instructions. Reassure the children and explain them that these changes were suggested by experts in order to protect them.
- **Pain is expressed through behaviour.** According to the age, it is possible that children do not express their worries verbally. They can become irritable, have concentration problems, enact moments of the event they witnessed, draw images that recall what they heard about the infection. They can be afraid of things that did not scare them before or show behaviours that are typical of previous development stages: they go back to doing things they did in the past or play games they played when they were younger.
- **Difficulty in sleeping and/or eating.** Troubles falling asleep, frequent awakenings and nightmares, or hypersomnia, which means sleeping for many more hours.
- **Lack of energy.** Fatigue, difficulties in social interaction and tendency to self-isolation.

- **Need for more attention from parents or caregivers.** Children can struggle more to separate from caregivers because they are afraid something bad can happen to them or their relatives or that they might die.

These reactions are normal, especially when there are important changes in everyday life and in the daily routine of a child

WHAT YOU CAN DO WITH CHILDREN

- **Let children know that it is normal to be overwhelmed, scared or worried.** Explain that all the feelings are fine (normalisation and validation of reactions).
- **Do not deny what you are feeling, explain that it is normal** that also adults have emotional reactions after such an unexpected event and that all reactions are normal and manageable. Discomfort is created when suppressing emotions, not when they are expressed. This way, children will have a role model and will learn that they can trust you and tell you about their emotional states.
- **Do not say things like:** *“I know how you feel”; “It could be worse”; “Don’t think about it”; “You will be stronger thanks to this”.* These expressions that the adults use to reassure each other can interfere with showing emotions and painful feelings that are a consequence of the catastrophic event.
- **Tell the truth and stick to the facts.** Do not pretend that nothing is happening nor try to minimise it. Children are great observers and they will be worry more if they notice inconsistencies. Do not dwell on the size or the consequences of the Coronavirus situation, especially with little children.
- **Use simple words, appropriate to children’s age,** do not over-expose them to traumatic details and leave a lot of room for questions. If you struggle on a question, take time by saying: *“Mum doesn’t know, she will look for more information and when she has it, she will tell you, ok?”.*
- **Show children that they are safe** now and that the other important adults in their life are too. Always give information sticking to reality and facts.
- **Remind them that there are trustworthy people that are taking care of fixing the consequences of the event** and that are working to make sure not to have any more problems like this (*“Did you see how many doctors are working? They are all very good people that know how to help adults and children that are in trouble”*).
- **Show openness and try to talk with a reassuring voice.**
- **Let children talk about their feelings** and reassure them that even if the situation is bad, you can deal with it together. This way, it will be easier for you to check the emotional state they are in and help them in the most appropriate manner.
- **If children have angry outbursts, expressing the reasons of their anger with words** can help them gaining more control learning how to regulate it (*“Are you angry? Do you know that I am angry too?”*).
- **If children show feelings of guilt, it is important to reassure them that they are by no means involved in the events** (*“It is not your fault if...”*).

- **Restrict exposure to the media.** People affected by the Coronavirus threat need to find a meaning for what is happening and therefore spend a lot of time checking the news on TV, radio and the internet. It is important that children are never left alone while there are programmes related to the event. Do not forbid checking the news but choose a moment during the day or 10 minutes to do that together (selecting the news beforehand) and to explain to children what exactly is being said. Focus the attention on the most reassuring details (for instance, the doctors that are helping) and give children all the time they need to ask questions.
- **Keep the family routine as much as possible.** This is important because it is reassuring. Do not give too many presents or organise extra activities. Keeping the routine is the most natural and healthy thing you can do.

If you do not see any improvement in your children's reactions, it is useful to ask for trained professionals' support, who can help you dealing with your children's stress in the best way.

LIGNES DIRECTRICES POUR LES ENFANTS

Dans les situations "d'urgence", lorsqu'un événement critique grave nous affecte, il y a un impact très émotionnel sur l'individu et la communauté. Les victimes d'un événement traumatique subissent une perturbation de leur équilibre mental et émotionnel ; elles sont en état d'alerte constante qui compromet le sentiment de sécurité. Les enfants et les adultes sont bien équipés pour faire face à des situations difficiles, à condition qu'ils bénéficient d'un soutien approprié.

Les réactions aux événements traumatisants peuvent être nombreuses. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de se sentir et d'exprimer son chagrin et son inquiétude. Dans les moments de danger, les enfants ont besoin de se référer à leurs soignants ; cependant, lorsque les soignants sont exposés au même événement, les enfants peuvent remarquer et réagir à l'éveil chez les adultes, qui devraient les rassurer. Il est très important que les adultes trouvent un soutien et une aide psychologiques afin de gérer leurs réactions normales au stress et d'offrir à leurs enfants la sécurité émotionnelle nécessaire. Lorsqu'ils sont exposés à un événement dramatique, les enfants expriment leurs sentiments d'une manière différente de celle des adultes et en fonction de leur âge et de leur stade de développement.

Après avoir été exposés à une situation chronique comme la menace du Coronavirus, les enfants peuvent ressentir des émotions différentes : tristesse, culpabilité, rage, peur, confusion et anxiété, également en conséquence de l'isolement prolongé et de la routine quotidienne perturbée. Ils peuvent également développer des réactions somatiques avec des symptômes physiques (maux de tête, maux d'estomac, ...). Il existe de fortes différences individuelles dans la manifestation, la durée et l'intensité de ces réactions. Le processus de traitement est subjectif : il est possible que certains enfants ne connaissent qu'une seule de ces réactions, tandis que d'autres en connaissent plusieurs en même temps, pendant une journée ou une période plus longue.

Voici les réactions les plus courantes :

o **Le stress se manifeste souvent sous forme de rage et d'irritabilité** que les enfants peuvent diriger vers leurs proches (parents, amis). Gardez à l'esprit que la colère est un sentiment sain et qu'elle peut être exprimée de manière acceptable.

o **L'ennui peut être lié à l'effort nécessaire pour suivre le rythme différent des activités d'enseignement à distance.** En raison de la pandémie, certains pays ont dû fermer des écoles, les enfants doivent rester à la maison et les activités éducatives doivent se dérouler en ligne. Gardez à l'esprit qu'un changement radical de l'environnement peut générer de la confusion et entraîner des difficultés à suivre les instructions. Rassurez les enfants et expliquez-leur que ces changements ont été suggérés par des experts afin de les protéger.

o **La douleur s'exprime par le comportement.** Selon l'âge, il est possible que les enfants n'expriment pas leurs inquiétudes verbalement. Ils peuvent devenir irritables, avoir des problèmes de concentration, jouer des moments de l'événement dont ils ont été témoins, dessiner des images qui rappellent ce qu'ils ont entendu sur l'infection. Ils peuvent avoir peur de choses qui ne les effrayaient pas auparavant ou présenter

des comportements typiques des stades de développement précédents : ils recommencent à faire des choses qu'ils faisaient dans le passé ou jouent à des jeux auxquels ils jouaient quand ils étaient plus jeunes.

o **Difficultés à dormir et/ou à manger.** Difficultés à s'endormir, réveils fréquents et cauchemars, ou hypersomnie, ce qui signifie dormir pendant de nombreuses heures supplémentaires.

o **Manque d'énergie.** Fatigue, difficultés d'interaction sociale et tendance à l'auto-isolement.

o **Besoin d'une plus grande attention de la part des parents ou des personnes qui s'occupent des enfants.** Les enfants peuvent avoir plus de mal à se séparer des personnes qui s'occupent d'eux parce qu'ils ont peur qu'il leur arrive quelque chose de mal, à eux ou à leurs proches, ou qu'ils meurent.

Ces réactions sont normales, surtout lorsqu'il y a des changements importants dans la vie quotidienne et dans le quotidien d'un enfant

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE AVEC LES ENFANTS

o **Faire savoir aux enfants qu'il est normal d'être accablé, effrayé ou inquiet.** Expliquez que tous les sentiments sont bons (normalisation et validation des réactions).

o **Ne niez pas ce que vous ressentez,** expliquez qu'il est normal que les adultes aussi aient des réactions émotionnelles après un tel événement inattendu et que toutes les réactions sont normales et gérables. Le malaise est créé lorsque l'on supprime des émotions, et non lorsqu'elles sont exprimées. De cette façon, les enfants auront un modèle et apprendront qu'ils peuvent vous faire confiance et vous parler de leurs états émotionnels.

o **Ne dites pas des choses comme :** "Je sais ce que tu ressens" ; "Ça pourrait être pire" ; "N'y pense pas" ; "Tu seras plus fort grâce à cela". Ces expressions que les adultes utilisent pour se rassurer mutuellement peuvent interférer avec la manifestation d'émotions et de sentiments douloureux qui sont la conséquence de l'événement catastrophique.

o **Dire la vérité et s'en tenir aux faits.** Ne prétendez pas que rien ne se passe et n'essayez pas de le minimiser. Les enfants sont de grands observateurs et ils seront plus inquiets s'ils remarquent des incohérences. Ne vous attardez pas sur l'ampleur ou les conséquences de la situation du Coronavirus, surtout avec les petits enfants.

o **Utilisez des mots simples, adaptés à l'âge des enfants,** ne les exposez pas trop à des détails traumatisants et laissez beaucoup de place aux questions. Si vous avez du mal à répondre à une question, prenez le temps de dire : "Maman ne sait pas, elle va chercher plus d'informations et quand elle en aura, elle vous le dira, ok ?

o **Montrez aux enfants qu'ils sont en sécurité** maintenant et que les autres adultes importants dans leur vie le sont aussi. Donnez toujours des informations qui s'en tiennent à la réalité et aux faits.

o **Rappelez-leur qu'il y a des personnes de confiance qui s'occupent de réparer les conséquences de l'événement** et qui travaillent pour s'assurer qu'il n'y a plus de problèmes comme celui-ci ("As-tu vu combien de médecins travaillent ? Ce sont tous de très bonnes personnes qui savent comment aider les adultes et les enfants qui sont en difficulté").

o **Faites preuve d'ouverture et essayez de parler d'une voix rassurante.**

o **Laissez les enfants parler de leurs sentiments** et rassurez-les en leur disant que même si la situation est mauvaise, vous pouvez y faire face ensemble. De cette façon, il vous sera plus facile de vérifier l'état émotionnel dans lequel ils se trouvent et de les aider de la manière la plus appropriée.

o **Si les enfants ont des accès de colère, le fait d'exprimer les raisons de leur colère avec des mots peut les aider** à mieux maîtriser leur colère et à apprendre à la réguler ("Es-tu en colère ? Sais-tu que je suis en colère aussi ?").

o **Si les enfants montrent des sentiments de culpabilité, il est important de les rassurer en leur disant qu'ils ne sont en aucun cas impliqués dans les événements** ("Ce n'est pas ta faute si...").

o **Limitez l'exposition aux médias.** Les personnes touchées par la menace du Coronavirus doivent trouver un sens à ce qui se passe et donc passer beaucoup de temps à vérifier les nouvelles à la télévision, à la radio et sur Internet. Il est important que les enfants ne soient jamais laissés seuls lorsqu'il y a des programmes en rapport avec l'événement. N'interdisez pas de regarder les informations, mais choisissez un moment de la journée ou 10 minutes pour le faire ensemble (en sélectionnant les informations à l'avance) et pour expliquer aux enfants ce qui est dit exactement. Concentrez l'attention sur les détails les plus rassurants (par exemple, les médecins qui aident) et donnez aux enfants tout le temps nécessaire pour poser des questions.

o **Gardez la routine familiale autant que possible.** C'est important parce que c'est rassurant. Ne donnez pas trop de cadeaux et n'organisez pas d'activités supplémentaires. Garder la routine est la chose la plus naturelle et la plus saine que vous puissiez faire.

Si vous ne constatez aucune amélioration dans les réactions de vos enfants, il est utile de demander l'aide de professionnels qualifiés, qui peuvent vous aider à gérer au mieux le stress de vos enfants.

Traduit par L'Association EMDR France