

Mauvaise nuit, cauchemar, stress du confinement, changement d'heure... tout cela n'aide pas pour bien dormir, quelques clés pour comprendre.

MINUTE INFO PARENTS

Le développement du cerveau de l'enfant :

Autour de 3 ou 4 ans, l'imaginaire des petits est très actif, pour eux il est difficile de faire la part des choses entre pensées et réalité. Ils ont besoin d'être accompagnés, écoutés.

Les cauchemars

Ce sont de mauvais rêves, ils sont fréquents entre 3 et 10 ans. Un enfant qui se réveille en sursaut par un cauchemar a besoin d'être rassuré par ses parents et il s'accroche à eux. Se rendormir n'est pas aisé car l'émotion de la peur est encore présente.

Ressources disponibles en e-book gratuit

« J'ai tout essayé » – page 100

Cliquez sur la capture d'écran pour accéder à la page



IMPORTANT

Si besoin (selon l'âge des enfants) en cas de stress, je m'isole un instant (en prévenant l'enfant, j'ai besoin de retrouver mon calme, je vais respirer dans la salle de bain/chambre). J'utilise les outils du bon plan publié le 1er avril, je reste calme face à mon enfant.

A chaque fois que votre enfant ou votre adolescent vous verra utiliser une de ces techniques il apprendra que c'est comme cela que l'on fait quand on est en colère, patience, il faut du temps aux enfants pour le mettre en pratique.

COVID 19

Confiné.e.s, pas isolé.e.s

IL FAIT DES CAUCHEMARS



J'AIDE MON ENFANT

Les outils sont extraits du e-book « j'ai tout essayé » d'Isabelle Filliozat – page 100
@AteliersFilliozat

Accueillir un cauchemar :

- Je vais voir mon enfant et je le rassure
- Terminer le rêve avec une fin victorieuse pour lui
- Dessiner ce qui lui a fait peur

Au moment du coucher :

- Parler de ce qui a été difficile dans la journée
- Dessiner sa journée
- Confier ses soucis à une poupée à soucis



Fabriquer une poupée à soucis :

Lien : <https://www.teteamodeler.com/poup-es-soucis>

Les enfants et les adolescents ont souvent plus de mal à retrouver leur calme, cela est dû à l'immaturité de leurs cerveaux, en prévention des crises de colère :

- gestes tendres
- jeux ensemble
- mouvement libre

**ENFANCE
& COVID**

WWW.ENFANCE-ET-COVID.ORG

POUR ÊTRE ÉCOUTÉ, ACCOMPAGNÉ ET SOUTENU :

NUMÉRO VERT : 0805 827 827
OU CONTACT@ENFANCE-ET-COVID.ORG

Par l'Association Européenne Parentalité Positive (PEPA)
& L'Équipe de rédaction soutien parentalité

Laurence NUGUES : 06 98 25 60 72

laurencenugues@gmail.com

laurencenugues.wicsite.com/laurencenugues

Stéphanie DUHOUX : 06 03 15 99 60

contact@stephanieduhoux.com

[@assopepa](http://www.stephanieduhoux.com)

**Laurence
NUGUES**
Approche empathique
de l'enfant
&
Parentalité Positive



**Stéphanie
DUHOUX**
Approche empathique
de l'enfant
&
Parentalité positive