

PANDÉMIE COVID-19

PROTECTION PARENTALE DES ENFANTS CONTRE LA VIOLENCE

1



1. PARENTS EN BONNE SANTÉ

DES PARENTS EN BONNE SANTÉ – Vous pouvez répondre plus efficacement aux besoins émotionnels de votre enfant lorsque vous êtes vous-même en bonne santé psychologique et physique.

GESTION DE VOS ÉMOTIONS – La conscience de soi est un élément fondamental de la gestion des émotions.

COMMUNICATIONS – De bonnes communications sont importantes pour aider votre enfant à se sentir sécurisé et soutenu pendant la pandémie.

2. RESTEZ CONNECTÉ ... ET DÉCONNECTÉ, FAITES AU MOINS 20 MINUTES D'ACTIVITÉS HORS LIGNE

ÉTEIGNEZ VOTRE PORTABLE / TV



Profitez de cette période de quarantaine pour tisser des liens avec votre enfant. Même les courtes périodes de jeu, de sortie et de discussion peuvent renforcer le sentiment de sécurité chez l'enfant dans des moments incertains ou effrayants comme ceux-ci.



3. UNE DISCIPLINE POSITIVE

IL EST DIFFICILE DE SE SENTIR POSITIF QUAND NOS ENFANTS NOUS RENDENT FOUS. ESSAYEZ DE LEUR DONNER DES INSTRUCTIONS POSITIVES ET DE LES FÉLICITER POUR CE QU'ILS FONT BIEN.



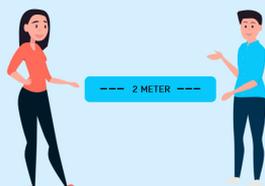
- Exprimez le comportement que vous voulez voir
- Parlez d'une voix calme. Attirez l'attention de votre enfant en l'appelant par son nom.
- Félicitez votre enfant lorsqu'ils se comportent bien.
- Crier contre votre enfant ne fera que vous rendre, vous et lui, plus stressés et plus furieux.

4. CRÉER UNE ROUTINE QUOTIDIENNE FLEXIBLE MAIS RÉGULIÈRE

ÉTABLISSEZ UN HORAIRE POUR VOUS ET VOTRE ENFANT QUI PRÉVOIT DU TEMPS POUR DES ACTIVITÉS STRUCTURÉES DANS LE CADRE DU TEMPS LIBRE.



Incluez de l'exercice physique dans chaque journée, cela aide à réduire le stress d'un enfant qui peut avoir beaucoup d'énergie à la maison.



Apprenez à votre enfant à respecter les distances de sécurité



Veillez au lavage des mains et à l'hygiène. Assurez-vous que votre enfant se lave les mains pendant au moins 20 secondes.



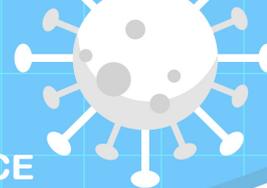
Soyez un modèle pour votre enfant en matière d'hygiène et de distance de sécurité - votre enfant apprendra de vous.

Courtesy information from <https://www.end-violence.org/protecting-children-during-covid-19-outbreak#children>

INFOGRAPHIC BY THE CENTER FOR THE PROTECTION OF CHILDREN'S RIGHTS FOUNDATION.
TEL. +66 24121196 & +66 2412 0739
WWW.THAICHLDRIGHTS.ORG / WWW.CPCRTHAILAND.COM



Partage
avec les enfants du monde



PANDÉMIE COVID-19

PROTECTION PARENTALE DES ENFANTS CONTRE LA VIOLENCE

2

5. GESTION DU MAUVAIS COMPORTEMENT DE VOTRE ENFANT

Évitez d'attribuer l'émotion de votre enfant à son attitude négative. Prenez une pause et restez calme lorsque vous êtes en colère ou débordé.

Le stress parental peut entraîner une perturbation de la fonction parentale.



DISTRACTION

Il s'agit d'une stratégie simple mais efficace lorsque le comportement peut poser problème.
Par exemple : changer de décor.



PRENEZ UNE PAUSE

Inspirez et expirez lentement 5 fois.
Vous serez ainsi plus calme et plus apte à réagir.



RÉCOMPENSEZ LES BONS COMPORTEMENTS

Pour les motiver et les inspirer chez vos enfants.



PASSEZ DU TEMPS AVEC VOS ENFANTS

félicitez-les et appliquez une discipline positive pour gérer les comportements négatifs de votre enfant.

6. LA GESTION DU STRESS

Nous vivons une période stressante. Prenez soin de vous, afin de pouvoir prendre soin de vos enfants



VOUS N'ÊTES PAS SEUL-E

Des millions de personnes ont les mêmes craintes que nous.
Trouvez quelqu'un à qui vous pouvez parler de ce que vous ressentez. Écoutez-les.
Évitez les médias sociaux qui vous font paniquer.



PRENEZ UNE PAUSE

Nous avons tous besoin d'une pause.
Faites quelque chose d'amusant ou de relaxant pour vous-même.
Faites une liste d'activités saines que vous pourriez faire.
Par exemple : la marche, le jardinage ou la méditation.



ÉCOUTEZ VOTRE ENFANT

Soyez ouvert-e et écoutez votre enfant lorsqu'il vous fait part de ses sentiments.
Acceptez ce qu'ils ressentent et rassurez-les.

7. PARLEZ DE COVID-19

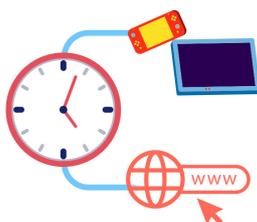
Être prêt à en parler. Le silence et les secrets ne protègent pas votre enfant. L'honnêteté et l'ouverture le font.



Soyez ouvert-e et écoutez – Permettez votre enfant de parler ou de dessiner pour savoir ce qu'il sait sur le COVID-19.

Soutenez-les – Donnez-leur un espace pour partager leurs sentiments et dites-leur que vous êtes là pour eux.

8. VEILLER À LA SÉCURITÉ DE VOS ENFANTS EN LIGNE



Fixez des limites de temps sur les écrans pour équilibrer les activités en ligne et hors ligne. Surtout les enfants de moins de 2 ans, il ne faut pas les exposer aux médias en ligne et aux écrans.



Ils sont plus exposés à l'exploitation sexuelle, à la cyber-intimidation ou à d'autres menaces en ligne. Apprenez à vos enfants comment détecter les fausses nouvelles, les photos et la cyber-intimidation.

Courtesy information from <https://www.end-violence.org/protecting-children-during-covid-19-outbreak#children>

INFOGRAPHIC BY THE CENTER FOR THE PROTECTION OF CHILDREN'S RIGHTS FOUNDATION.

TEL. +66 2412 1196 , +66 2412 0739

WWW.THAICHLDRIGHTS.ORG / WWW.CPCRTHAILAND.COM



Partage
avec les enfants du monde

