

LES PARENTS ET LES AIDANTS SONT
DES HÉROS : PROTÉGER NOS ENFANTS
PENDANT UNE CRISE.



World Health
Organization

unicef 

for every child



UNHCR
The UN Refugee Agency



UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime



**PARENTING
FOR LIFELONG
HEALTH**



End Violence
Against Children



WWD
WORLD WITHOUT ORPHANS



ECDAN
Early Childhood Development Action Network

Maestral. 

Changing
THE WAY WE
care



Child Protection
Global Protection Cluster

LES PARENTS ET LES AIDANTS SONT DES HÉROS : PROTÉGER NOS ENFANTS PENDANT UNE CRISE.



PRENEZ SOIN DE VOUS POUR MIEUX SOUTENIR LES ENFANTS

- Quand le stress vous submerge, prenez un moment pour vous.
- Écoutez le rythme de votre respiration.
- Placez la main sur votre ventre, et sentez votre ventre se gonfler à chaque inspiration et se dégonfler à chaque expiration.
- Puis écoutez simplement votre respiration pendant un instant.

Répétez ce petit exercice chaque jour. Vous êtes formidable.



World Health
Organization

unicef 

for every child



UNHCR
The UN Refugee Agency



UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime



PARENTING
FOR LIFELONG
HEALTH

LES PARENTS ET LES AIDANTS SONT DES HÉROS : PROTÉGER NOS ENFANTS PENDANT UNE CRISE.



MOYENS PRATIQUES POUR NOUS AIDER À FAIRE FACE

- Même lorsque cela semble difficile, essayez de vous créer des routines quotidiennes.
- Les routines aident les enfants à se sentir en sécurité. Si c'est possible, mettez en place des routines quotidiennes comme les repas ou les devoirs.
- Aider autrui peut également vous aider à vous sentir mieux.

Nos enfants apprennent de nous le calme et la gentillesse.



LES PARENTS ET LES AIDANTS SONT DES HÉROS : PROTÉGER NOS ENFANTS PENDANT UNE CRISE.



AIDER LES ENFANTS À FAIRE FACE À LA CRISE

- Les enfants peuvent avoir peur, être confus ou en colère. Ils ont besoin de votre soutien.
- Écoutez les enfants lorsqu'ils partagent ce qu'ils ressentent.
- Accueillez leurs émotions et réconfortez-les.
- Soyez honnête, mais essayez de rester positif.

Tous les soirs, trouvez une ou plusieurs raisons de féliciter les enfants et vous-même.



LES PARENTS ET LES AIDANTS SONT DES HÉROS : PROTÉGER NOS ENFANTS PENDANT UNE CRISE.



5 MINUTES DE BON TEMPS AVEC VOS ENFANTS

- Demandez aux enfants ce qu'ils aimeraient faire.
- Écoutez-les, regardez-les.
- Portez-leur toute votre attention.

Jouer avec des enfants et leur parler tous les jours les aide à se sentir en sécurité.



World Health
Organization

unicef 

for every child



UNHCR
The UN Refugee Agency



UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime



PARENTING
FOR LIFELONG
HEALTH

LES PARENTS ET LES AIDANTS SONT DES HÉROS : PROTÉGER NOS ENFANTS PENDANT UNE CRISE.



FAIRE FACE AU STRESS, À LA FRUSTRATION ET À LA COLÈRE

- Trouvez une personne avec qui parler et partager ce vous ressentez.
- Vous perdez votre sang-froid ? Faites une pause de 10 secondes.
- Inspirez et expirez lentement cinq fois. Puis essayez de répondre plus calmement.

Sentez-vous fier à chaque fois que vous faites cela.



LES PARENTS ET LES AIDANTS SONT DES HÉROS : PROTÉGER NOS ENFANTS PENDANT UNE CRISE.



DE PETITES ACTIONS AIDENT LES ENFANTS À SE SENTIR PLUS EN SÉCURITÉ

- Programmez des activités avec les enfants sur les moyens pratiques de rester en sécurité.
- Faites en sorte que les enfants soient avec leurs parents, leur famille ou des amis de confiance.
- Prévoyez ensemble un plan d'action dans le cas où vous seriez séparés.

Planifier avec les enfants les aide également à se sentir plus en sécurité.



LES PARENTS ET LES AIDANTS SONT DES HÉROS : PROTÉGER NOS ENFANTS PENDANT UNE CRISE.



AIDER LES ENFANTS À RESTER FORTS PENDANT UNE CRISE

- Demandez aux enfants de participer aux tâches domestiques et familiales.
- Félicitez-les lorsqu'ils essayent ou y parviennent.
- Cela les encouragera à répéter ces bonnes actions.

Féliciter les enfants montre que vous voyez et appréciez leurs efforts.

