

Talking to Kids About the Coronavirus

Kids worry more when they're kept in the dark

News of the coronavirus COVID-19 is everywhere, from the front page of all the papers to the playground at school. Many parents are wondering how to bring up the epidemic in a way that will be reassuring and not make kids more worried than they already may be.

- **Don't be afraid to discuss the coronavirus.** Most children will have already heard about the virus or seen people wearing face masks, so parents shouldn't avoid talking about it. Not talking about something can actually make kids worry *more*. Look at the conversation as an opportunity to convey the facts and set the emotional tone. Your goal is to help your children feel informed and get fact-based information to reassure them.
- **Be developmentally appropriate.** Don't volunteer too much information, as this may be overwhelming. Instead, try to answer your child's questions. Do your best to answer honestly and clearly. It's okay if you can't answer everything; being available to your child is what matters.
- **Take your cues from your child.** Invite your child to tell you anything they may have heard about the coronavirus, and how they feel. Give them ample opportunity to ask questions. You want to be prepared to answer (but not prompt) questions. Your goal is to avoid encouraging frightening fantasies.
- **Deal with your own anxiety.** If you notice that you are feeling anxious, take some time to calm down before trying to have a conversation or answer your child's questions.
- **Be reassuring.** Children are very egocentric, so hearing about the coronavirus on the news may be enough to make them seriously worry that they'll catch it. It's helpful to reassure your child about how rare the coronavirus actually is (the flu is much more common) and that kids actually seem to be less susceptible to it.
- **Focus on what you're doing to stay safe and what is in your control.** An important way to reassure kids is to emphasize the safety precautions that you are taking. We know that the coronavirus is transmitted mostly by coughing and touching surfaces. WHO recommends thoroughly washing your hands as the primary means of staying healthy. So remind kids that they are taking care of themselves by washing their hands with soap and water for 20 seconds (or the length of two "Happy Birthday" songs) when they come in from outside, before they eat, and after blowing their nose, coughing, sneezing or using the bathroom. If kids ask about face masks, explain that the experts at WHO say they aren't necessary for most people. If kids see people wearing face masks, explain that those people are being extra cautious.
- **Stick to routine.** This is particularly important if your child's school or daycare shuts down. Make sure you are taking care of the basics just like you would during a school break. Structured days with regular mealtimes and bedtimes are an essential part of keeping kids happy and healthy.
- **Keep talking.** Tell kids that you will continue to keep them updated as you learn more.
- **End on a positive point.** Once the conversation is over, move on to something that isn't threatening, such as what they had for lunch or something fun they did during the day.

(adapted from <https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus/>)

Parler du coronavirus aux enfants

Les enfants s'inquiètent davantage lorsqu'ils sont maintenus dans l'ignorance

Les nouvelles du coronavirus COVID-19 sont partout, de la première page de tous les journaux à la cour de récréation de l'école. De nombreux parents se demandent comment aborder l'épidémie d'une manière qui soit rassurante et qui ne rende pas les enfants plus inquiets qu'ils le sont déjà.

- **N'ayez pas peur de parler du coronavirus.** La plupart des enfants ont déjà entendu parler du virus ou vu des personnes portant des masques, les parents ne doivent donc pas éviter d'en parler. Ne pas parler de quelque chose peut en fait inquiéter davantage les enfants. Considérez la conversation comme une occasion de transmettre les faits et de donner le ton à l'émotion. Votre objectif est d'aider vos enfants à se sentir informés et à obtenir des informations factuelles pour les rassurer.
- **Soyez adapté à leur développement.** Ne leur donnez pas trop d'informations, car cela peut les accabler. Essayez plutôt de répondre aux questions de votre enfant. Faites de votre mieux pour répondre honnêtement et clairement. Ce n'est pas grave si vous ne pouvez pas répondre à tout ; ce qui compte, c'est d'être disponible pour votre enfant.
- **Suivez les conseils de votre enfant.** Invitez votre enfant à vous dire tout ce qu'il a pu entendre sur le coronavirus et ce qu'il ressent. Donnez-lui la possibilité de poser des questions. Vous devez être prêt à répondre à ses questions (mais pas à les lui suggérer). Votre but est d'éviter d'encourager des fantasmes effrayants.
- **Faites face à votre propre anxiété.** Si vous remarquez que vous vous sentez anxieux, prenez le temps de vous calmer avant d'essayer d'avoir une conversation ou de répondre aux questions de votre enfant.
- **Soyez rassurant.** Les enfants sont très égocentriques, et entendre parler du coronavirus aux informations peut suffire à leur faire craindre sérieusement de l'attraper. Il est utile de rassurer votre enfant sur la rareté du coronavirus (la grippe est beaucoup plus fréquente) et sur le fait que les enfants semblent y être moins sensibles.
- **Concentrez-vous sur ce que vous faites pour rester en sécurité et sur ce qui est sous votre contrôle.** Un moyen important de rassurer les enfants est de mettre l'accent sur les précautions que vous prenez. Nous savons que le coronavirus se transmet principalement par la toux et le contact avec des surfaces. L'OMS recommande de se laver soigneusement les mains comme premier moyen de rester en bonne santé. Rappelez donc aux enfants qu'ils prennent soin d'eux-mêmes en se lavant les mains à l'eau et au savon pendant 20 secondes (ou la durée de deux chansons "Bon Anniversaire") lorsqu'ils rentrent de l'extérieur, avant de manger, et après s'être mouché, avoir toussé, éternué ou être allé aux toilettes. Si les enfants posent des questions sur les masques faciaux, expliquez-leur que les experts de l'OMS affirment qu'ils ne sont pas nécessaires pour la plupart des gens. Si les enfants voient des gens porter des masques, expliquez-leur que ces personnes sont très prudentes.
- **Respectez la routine.** C'est particulièrement important si l'école ou la garderie de votre enfant ferme ses portes. Assurez-vous que vous vous occupez de l'essentiel, comme vous le feriez pendant les vacances. Des journées structurées avec des heures de repas et de coucher régulières sont essentielles pour garder les enfants heureux et en bonne santé.
- **Continuez à parler.** Dites aux enfants que vous continuerez à les tenir informés au fur et à mesure que vous en apprendrez davantage.
- **Terminez sur un point positif.** Une fois la conversation terminée, passez à quelque chose qui n'est pas menaçant, comme ce qu'ils ont mangé au déjeuner ou quelque chose d'amusant qu'ils ont fait pendant la journée.

(adapté de <https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus/>)