

Conseils pour les familles et les éducateurs sur la situation en Ukraine

Restons calme et contrôlons nos émotions. Les enfants réagissent aux signes affectifs des adultes qui représentent une référence dans leur vie. **Évitons de paraître anxieux ou effrayés.**

Rassurons les enfants sur le fait qu'ils sont en **sécurité** et (si c'est le cas) qu'il en est de même pour les adultes importants et les proches qu'ils aiment. Selon la situation, indiquons des facteurs qui aident à assurer leur sécurité immédiate et celle de leur entourage.

Se tenir aux faits. Ne spéculons pas sur ce qui est arrivé, ou qu'une autre guerre pourrait se produire à un endroit différent. Ne pas s'attarder sur l'ampleur ou l'étendue de la tragédie, particulièrement avec des jeunes enfants.

Évitons les stéréotypes, qui visent des personnes ou des pays qui pourraient être associé(e)s à ce genre de violence. Les enfants peuvent facilement généraliser des déclarations négatives et développer des préjugés.

Discutons de la tolérance et de la justice. Faire cesser toute sorte d'intimidation et/ou de brimades qui pourraient apparaître.

Donnons des explications adaptées selon l'âge des enfants.

Les enfants du cycle II (CP au CE2) ont besoin d'informations brèves, simples, avec l'assurance que les routines quotidiennes de leur vie ne changeront pas.

Les enfants du cycle III (CM1 à la 6^{ème}) **et de 5^{ème}** sont beaucoup plus aptes à poser des questions plus précises par rapport à leur sécurité. Ils peuvent avoir besoin d'aide pour distinguer la réalité et les fantasmes.

Les élèves de fin de collège (4^{ème} et 3^{ème}) et les lycéens auront des opinions plus pointues et diverses sur les causes de violence et les menaces à leur sécurité dans les établissements scolaires et dans la société. Ils partageront des suggestions concrètes sur la façon de maintenir la sécurité et prévenir les conflits. Ils seront d'autant plus engagés à faire quelque chose pour aider les victimes et la communauté affectée.

Maintenons une vie « normale ». Dans la mesure du possible, maintenons la routine dans la classe et préservons les habitudes de famille, tout en étant souple.

Surveillons ou limitons l'exposition aux scènes de cette guerre ainsi qu'aux répercussions qui s'en suivent. Notamment, **limitons l'exposition aux médias sociaux.** Pour les enfants plus âgés, mettons-les en garde contre l'accès à la couverture de nouvelles provenant d'une seule source.

C'est normal de faire savoir aux enfants que nous sommes tristes. **Evoquons leur aussi notre croyance à une amélioration possible.** Si nous pouvons exprimer nos émotions d'une manière spontanée et aisée, nous serons davantage en mesure d'aider les enfants.

Encourageons tous les enfants à exprimer leurs préoccupations et leurs émotions. Écoutons les attentivement.

Il est probable que cela soit assez difficile pour les enfants de se concentrer lorsqu'ils font leurs devoirs. L'endormissement peut aussi être plus difficile si on leur parle trop de cet événement.

Contrôlons notre propre niveau de stress. N'ignorons pas nos propres sentiments d'anxiété, de chagrin et de colère. Communiquons avec nos amis, les membres de notre famille, les leaders religieux et les professionnels de la santé mentale qui peuvent nous aider à avancer.

Dormons, mangeons et maintenons nos activités habituelles de manière équilibrée.