

Tranche d'âge	Réactions	Comment soutenir les enfants
<p>Enfants de 0 à 5 ans</p>	<p>Peur de rester seul, Cauchemar</p> <p>Difficultés à parler Pipi au lit, constipation Modification de l'appétit</p> <p>Augmentation du nombre de colères, des pleurs, enfant « collant »</p>	<p>Patience et tolérance Réassurance verbale et physique</p> <p>Encourager l'expression lors de jeu, de lecture d'histoires, de jeux d'imitation</p> <p>Transitoirement vous pouvez revoir les règles du coucher</p> <p>Prévoyez un temps calme et reconfortant avant le coucher</p> <p>Maintenez une routine régulière Evitez d'exposer les enfants aux médias</p>
<p>Enfants de 6 à 12 ans</p>	<p>Irritabilité, pleurs, Agressivité</p> <p>Enfant « collant », Cauchemars</p> <p>Troubles du sommeil et de l'appétit</p> <p>Symptômes physiques (maux de tête, d'estomac)</p> <p>Retrait social, perte d'intérêt</p>	<p>Patience, tolérance et réassurance</p> <p>Jouez avec votre enfant, gardez le contact avec ses amis par téléphone ou par internet</p> <p>Organisez des sessions d'exercice physique</p> <p>Engagez-vous dans des activités éducatives (soutenez les apprentissages scolaires, jouez à des jeux éducatifs)</p> <p>Impliquez vos enfants dans les tâches domestiques</p> <p>Posez des limites fermes avec bienveillance</p>