

Aider l'enfant à porter un masque



La nécessité de parler à l'enfant du port du masque pendant la pandémie de COVID-19 est quelque chose de nouveau pour la famille. Il est important d'utiliser un langage simple et direct, afin de rassurer l'enfant sur le fait que bien des choses à l'école resteront inchangées. Expliquez-lui qu'il est possible qu'on demande à tout le monde à l'école de porter un masque. Les gens portent un masque pour se protéger les uns les autres des microbes qui nous rendent malades. Le fait de porter un masque nous aide à rester en bonne santé. Dites à votre enfant que, même s'il porte un masque, cela n'empêchera pas son enseignant de le reconnaître. Il peut être utile d'utiliser un scénario social pour expliquer le masque.

1) Pour commencer

- Ayez à disposition divers masques que votre enfant pourra porter. Laissez votre enfant choisir son masque. Vous pouvez personnaliser le masque en achetant un avec une décoration correspondant à ses préférences ou avec des personnages. Vous pouvez même décorer le masque avec des autocollants.
- Informez-vous auprès de votre école pour savoir combien de masques l'école exigera.
- Étiquetez le masque de votre enfant. Il risque de le perdre, comme tous les autres articles personnels qu'il risque de perdre à l'école.
- Les masques jetables sont parfois moins chauds à porter que les masques en tissu. Arrangez-vous pour que votre enfant essaie à la fois un masque jetable et un masque en tissu.

2) Donnez l'exemple en portant vous-même un masque

- Vous avez l'obligation de porter un masque quand vous allez faire des courses ou que vous entrez dans d'autres édifices et il se peut que votre enfant vous ait vu en train de porter un masque. Portez votre masque à la maison et montrez à votre enfant

comment le mettre. Utilisez un vocabulaire positif quand vous mettez le masque. Parlez-lui du fait que vous arrivez très bien à respirer et à parler, même quand vous portez un masque.

- Suggérez à votre enfant de mettre un masque à son toutou préféré. Prenez-le en photo. Prenez une photo de tous les membres de la famille ensemble portant un masque.
- Si votre enfant participe à des séances de bavardage vidéo avec des membres de votre famille, demandez aux membres de la famille de mettre un masque et de le porter pendant quelques minutes pendant qu'ils parlent à votre enfant.

3) S'entraîner à porter le masque

Vous serez en mesure d'évaluer dans quelle mesure votre enfant est à l'aise avec le port du masque. Certains enfants n'ont aucun mal à porter un masque, tandis que les autres ont besoin de temps pour s'habituer.

Lorsque l'enfant n'a jamais porté de masque, commencez doucement et adoptez le masque progressivement, afin que votre enfant ne se crispe pas. Pour commencer, vous pouvez mettre le masque dans un endroit bien visible à la maison, avant de demander à l'enfant de l'essayer.

Commencez en montrant à l'enfant comment on met le masque. Montrez-lui comment l'enlever et où le mettre quand il ne le porte plus. Les services de santé publique ont des recommandations sur la bonne façon de manipuler le masque.

Voici différentes étapes que vous pouvez utiliser pour que votre enfant s'habitue au masque. À chaque étape, assurez-vous que votre enfant est à l'aise avant de passer à l'étape suivante. Si vous ne parvenez à franchir qu'une étape le premier jour, ce n'est pas grave. L'important pour bien réussir est que l'enfant soit à l'aise.

- Dites à votre enfant de tenir le masque devant son visage. Faites-le plusieurs fois. Puis dites-lui de s'exercer à passer une boucle autour de son oreille, puis les deux boucles autour des deux oreilles.
- Si votre enfant a des craintes, dites-lui de commencer par ne couvrir que le menton avec le masque, puis ajoutez la bouche et enfin ajustez-le pour qu'il arrive juste en dessous du nez. Pour finir, dites-lui de le porter correctement, en couvrant à la fois la bouche et le nez.
- Dites à votre enfant de porter le masque pendant quelques secondes seulement. Allongez ensuite progressivement la durée pour arriver à une minute ou deux. Il vous faudra peut-être plusieurs jours pour cela. Une fois que l'enfant est capable de porter le masque pendant cinq à sept minutes, essayez d'allonger la durée par tranches de cinq minutes à la fois. Faites en sorte que votre enfant sache toujours bien combien de temps il devra porter le masque. (Il est possible que vous arriviez à

progresser plus vite avec votre enfant. Ajustez le rythme en fonction de ses réactions.)

- Utilisez un signal clair pour indiquer que la durée visée est écoulée : un chronomètre ou un minuteur (objet ou appareil numérique). Quand la durée sera écoulée, l'enfant pourra faire une pause dans le port du masque.
- Votre enfant sera peut-être plus à l'aise si son jouet ou toutou préféré porte un masque avec lui.
- Laissez votre enfant se livrer à une activité pendant qu'il porte le masque : lire un livre, écouter une histoire, regarder une de ses émissions ou vidéos préférées, etc.
- Il est important, quand on porte un masque, de ne pas le toucher et de ne pas tirer dessus. Faites en sorte que votre enfant sache cela et envisagez de lui accorder une récompense spéciale s'il fait bien des efforts pour ne pas toucher son masque.
- Utilisez de nombreux messages positifs tout au long!
- Si votre enfant enlève son masque avant le moment prévu, arrêtez tout et recommencez. Félicitez-le pour les choses qu'il a bien faites. Si votre enfant s'agace, attendez qu'il se calme. Tâchez de terminer chaque séance d'entraînement sur une note positive : si, par exemple, votre but était que l'enfant essaie de porter le masque pendant une minute, mais qu'il n'a pas tenu tout à fait assez longtemps, choisissez pour le dernier essai une durée de 5, 10 ou 30 secondes ou dites-lui simplement de mettre le masque devant son visage. L'idée est de terminer par un essai réussi!
- Essayez une stratégie du type « d'abord... ensuite... ». « D'abord, nous allons nous exercer à porter le masque. Ensuite, tu pourras... »

4) Exploration à l'extérieur

Une fois que votre enfant est à l'aise quand il s'agit de porter le masque pendant 30 à 35 minutes, commencez à demander à votre enfant de porter un masque dans différents cadres, par exemple pendant une séance de bavardage vidéo, dans la voiture, au magasin, etc. Vous pouvez rendre l'activité normale en prenant des photos des membres de la famille quand ils portent un masque. N'oubliez pas de porter vous-même aussi votre masque!

