

# 10 conseils **pour les parents et autres adultes responsables d'enfants** durant la période du **COVID-19**

Dans le contexte de la pandémie du **COVID-19**, les parents et les personnes qui s'occupent d'enfants sont confrontés à des défis importants en matière d'éducation, de garde des enfants et de leur propre bien-être.

Nous partageons ici quelques conseils qui peuvent **t'aider, en tant que mère, père ou adulte responsable d'enfants**, à rendre cette période plus supportable.

# 1

## Fais confiance à ta capacité d'éduquer, de prendre soin des enfants et de t'adapter aux changements.

L'éducation en elle-même demande de **s'adapter constamment aux changements qui s'opèrent chez les enfants**. Tu l'as déjà fait auparavant et tu parviendras encore à le faire dans cette situation.



# 2

## Il n'est pas nécessaire de remplir la journée d'activités tous ensemble.

Ce n'est pas parce que vous êtes tout le temps ensemble à la maison que vous devez tout faire ensemble, ou passer toute la journée à organiser des activités amusantes. Les enfants ont également besoin d'espace pour jouer seuls, se concentrer seuls sur quelque chose qui leur paraît intéressant ou même pour ne rien faire de spécial. **Lorsque vous faites des choses ensemble, fais en sorte que cela soit amusant pour toi aussi.** C'est un bon signe lorsque vous vous amusez ensemble.

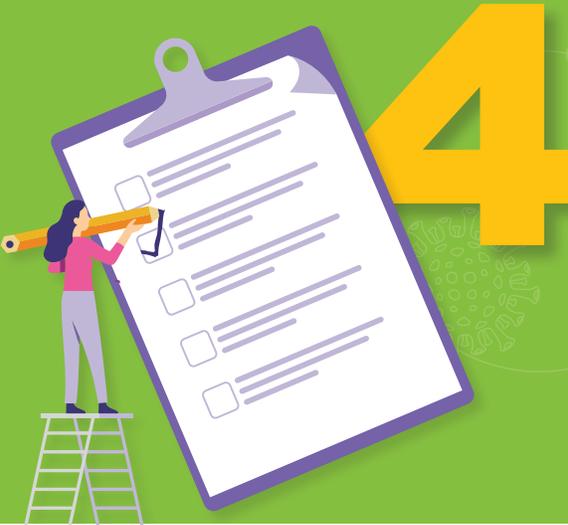


# 3

## Sois flexible.

Des circonstances exceptionnelles requièrent des mesures exceptionnelles. Tu n'es pas une mauvaise mère, ni un mauvais père, ni un adulte moins responsable parce que tu changes certaines règles pour faciliter la coexistence pendant cette période. Les accords de coexistence peuvent être réexaminés ensemble et **certains peuvent ne pas fonctionner très bien dans cette situation, ou des nouveaux peuvent s'avérer nécessaires**. Mais il est important que tout le monde connaisse les règles, et si cela s'avère utile de les dessiner ou de placer des rappels dans des endroits visibles de la maison, n'hésite pas à le faire.





## Identifie ce que tu peux tolérer et ce qui te semble non négociable.

Fais une liste des comportements que tu peux accepter et identifie les deux ou trois conduites que tu ne peux pas tolérer. **Avertis tes enfants qu'il y a des sujets sur lesquels tu seras plus flexible (par exemple, le désordre dans la chambre, certains horaires),** mais que tu continueras à être très ferme à propos d'autres comportements (par exemple, la violence entre frères et sœurs).



## Tout le monde peut aider.

N'aie pas peur de faire participer tes enfants, chacun selon son âge et son développement. Explique-leur la nouveauté de la situation et vois comment les tâches peuvent être réparties. **C'est une excellente occasion pour développer l'entraide et la collaboration familiale.**



## Élabore des plans ou des routines seulement pour quelques jours.

Ce qui t'aidera, c'est de préparer des programmes ou des plans uniquement pour les jours qui viennent, car nous n'avons pas de contrôle sur ce qui se passera plus tard. **N'oublie pas que c'est une période exceptionnelle et que la flexibilité est importante.** S'il est nécessaire de changer de programme ou de plan, fais-le sans scrupule.



## Il est normal d'improviser.

Si tu préfères improviser, et que ta vie actuelle le permet, autorises-toi à le faire. **Profites-en pour réaliser avec tes enfants ce que tu as souvent rêvé de faire et que tu n'as jamais pu, faute de temps.**

# 8

## N'essaie pas de tout faire à la perfection.

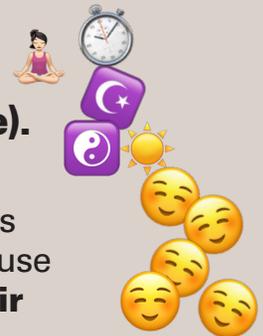
Dans cette situation, n'exige pas de toi d'être le ou la meilleur(e) dans ton travail, d'être un éducateur ou une éducatrice parfaite pour tes enfants, et en même temps de résoudre tous les problèmes domestiques. Ce n'est pas possible d'être le meilleur en tout, et si tu essaies tu risques de t'épuiser. **Il est important de choisir des objectifs réalistes et d'opter** pour des choses que tu te sens capable de faire, et d'adapter les attentes concernant ce qu'il est possible de faire.



# 9

## Il est normal de se sentir débordé(e). Respire.

Quand tu sens que tu es débordé(e), fais une pause **et prends un peu d'air (littéralement !)** Sois bienveillant envers toi-même et rappelle-toi que nous vivons quelque chose d'exceptionnel et que tu fais du mieux que tu peux.



## Demande de l'aide si tu en ressens le besoin.

Si tu penses que tu ne peux pas faire face à une situation, demande de l'aide à quelqu'un de la maison, à un membre de la famille, à un ami ou à une amie, ou même à un professionnel dans la mesure des disponibilités. Cela peut nous arriver à tous. **N'aie pas peur de demander de l'aide, cela est un signe de courage et d'honnêteté envers toi-même.**



# 10





# Rappel pour moi-même



**1** Avoir confiance en moi. J'ai déjà su m'adapter auparavant.

**2** Il n'est pas nécessaire de remplir la journée d'activités tous ensembles.

**3** Il est normal d'être flexible et de changer d'avis.

**4** Je choisis ce que je peux accepter et ce que je ne peux pas tolérer

**5** Tout le monde peut aider.

**6** J'élabore des plans ou des routines seulement pour quelques jours.

**7** Il est normal d'improviser.

**8** Personne n'est parfait.

**9** Respirer.

**10** Je demande de l'aide si j'en ai besoin.



Nous t'invitons également à participer aux défis **#LearningAtHome** où nous proposons un ensemble d'activités amusantes qui peuvent se réaliser avec les jeunes enfants pour stimuler l'apprentissage à travers le jeu.