



Prendre soin de nos enfants - COVID-19

Soyez davantage à l'écoute de vos enfants

Prenez-les dans vos bras, parlez-leur, écoutez-les. Soyez attentif à leurs signes d'anxiété : « Maman, j'ai mal au ventre », « Maman, mon toutou a de la peine », « Papa, yé où tous les amis? ». Restez attentif à vos enfants. Ils vont vous exprimer ce qu'ils vivent à travers leurs jeux, leurs dessins, leurs questions, leurs « petits bobos ». Suivez leur rythme. Attendez leurs questions. À trop vouloir en dire, vous risquez de provoquer de l'anxiété. Restez calme, car la pandémie n'est peut-être pas leur première préoccupation. Télévision éteinte, cellulaire fermé et musique douce : pourquoi ne pas utiliser les repas en famille pour répondre aux questions des enfants? Si vous travaillez, prenez le temps d'être avec vos enfants, seulement quelques minutes avant de partir et à votre retour du travail les rassurons.

Expliquez la situation dans un langage simple et adapté à leur âge

Pour les enfants, offrez des explications simples. Cela vous évitera d'en dire trop. À titre d'exemple, vous pouvez répondre : « Nous n'allons plus à la garderie, car comme nous ne voulons pas transmettre la maladie à nos amis, nous devons rester à la maison, se laver les mains souvent, jeter notre mouchoir dans la poubelle, tousser dans notre coude ». Restez le plus concret possible. Pour les plus grands, traitez-les comme de jeunes adultes. Ils ont l'âge de comprendre. Donnez-leur une information claire et précise. Rappelez-leur aussi les règles transmises par le gouvernement. Pourquoi ne pas inciter vos ados à écouter la conférence de presse du premier ministre en votre compagnie?

Évitez de transmettre vos propres angoisses d'adulte

Votre travail comme parent, c'est de faire la distinction entre vos propres angoisses et celles de vos enfants. Les enfants sont comme des éponges, vos comportements et vos attitudes teinteront le climat et l'ambiance de la maisonnée. Parlez de vos émotions et de vos peurs avec d'autres adultes. Tentez de rester calme et positif avec vos enfants. Faites comme eux, allez-y au jour le jour et tentez de lâcher prise en prenant soin de vous également.



Partagez des moments de plaisir avec eux

Certains d'entre vous avez du temps, profitez-en! Partout sur le Web, de nombreux sites regorgent d'activités à faire en famille. Faites un horaire et chargez les enfants de trouver une activité à tour de rôle que personne n'a le droit de refuser. Pour d'autres, le travail continue et la conciliation avec la vie familiale peut se compliquer avec l'ajout du stress qu'apporte la pandémie. Les moments de qualité avec vos enfants sont d'autant plus importants. Partager de petits moments de plaisir avec eux régulièrement est une façon de leur dire que vous les aimez et que vous êtes là pour eux.

Limitez l'exposition aux médias et aux conversations entre adultes

Évitez d'exposer vos enfants à des informations en boucle à la télévision ou à la radio sur la pandémie. Choisissez les informations et, ensuite, regardez une émission de leur âge qui leur fera plaisir. Limitez certains sujets en présence des enfants.

Utilisez leur créativité et leurs forces

Mettez vos enfants et vos adolescents à profit dans l'organisation de la vie familiale. Encouragez leur créativité et nommez leurs forces. Donnez-leur de petites responsabilités pour qu'ils se sentent utiles. Utilisez-les pour trouver des activités sur le Web qui pourraient intéresser la famille ou occuper le petit frère. Décidez en famille d'une destination voyage après la crise. Laissez-les planifier. Malgré leur caractère parfois particulier, nos ados ont le sens des responsabilités et sont débrouillards, laissons-leur la chance de nous le démontrer. Prêt pas prêt, on les « challenge! »

Encouragez-les à maintenir leurs liens sociaux

Encouragez vos enfants et vos ados à rester en contact avec leur groupe d'amis par les moyens technologiques (ex. : Skype, WhatsApp).