

LES 10 MEILLEURES SUGGESTIONS POUR LES PARENTS EN PÉRIODE D'INCERTITUDE

1 **Rassurez vos enfants en leur faisant savoir que votre famille est votre priorité.**

Dites quelque chose comme «je suis ton papa/ta maman, c'est mon rôle de te garder en sécurité et nous faisons tout ce que nous pouvons pour ça».

2 **Maintenez autant de routines familiales que possible.**

Respectez les heures habituelles de lever, de coucher et de repas. Chaque famille est différente. Impliquez vos enfants dans l'élaboration de toute nouvelle routine (ex., avoir un plan quotidien d'activités pour les enfants).

3 **Ayez plein de choses intéressantes à faire à la maison.**

Les enfants bien occupés sont moins susceptibles de s'ennuyer et de mal se comporter. Créez avec eux une liste de 20 activités qui les maintiendront occupés (pas seulement des activités impliquant des écrans). Vous pouvez mettre vos idées dans une boîte et en prendre une au hasard quand ils s'ennuient.

4 **Prêtez attention aux comportements que vous appréciez chez vos enfants.**

Pensez aux valeurs, compétences et comportements que vous souhaitez encourager chez vos enfants en ces temps difficiles. Il existe de nombreuses opportunités pour enseigner aux enfants des compétences essentielles pour la vie (ex., être bienveillant et coopératif, bien s'entendre avec ses frères et sœurs, attendre son tour). Félicitez vos enfants fréquemment et donnez-leur de l'attention positive afin d'encourager les comportements que vous aimez. Accordez-leur une attention positive en leur faisant savoir que vous êtes content de ce qu'ils viennent de faire («C'était vraiment gentil d'avoir appelé ta grand-maman, ça lui a fait du bien»).

5 **Assurez-vous que votre enfant sait que vous êtes prêt à discuter.**

Les enfants doivent pouvoir exprimer leurs préoccupations et poser des questions. Quand un enfant veut parler de ce qu'il ressent, arrêtez ce que vous êtes en train de faire et écoutez attentivement. Évitez de dire à votre enfant ce qu'il devrait ressentir («C'est bête, tu ne devrais pas avoir peur de ça»). Expliquez aux enfants que c'est normal d'être inquiet. Parler ou dessiner peut aider les enfants à exprimer leurs sentiments.

LES 10 MEILLEURES SUGGESTIONS POUR LES PARENTS EN PÉRIODE D'INCERTITUDE

- 6 Soyez honnête en répondant aux questions des enfants.**

Demandez-leur ce qu'ils savent déjà du problème avant de répondre. Donnez-leur des réponses simples. Obtenez des informations de sources fiables (ex., les sites web officiels du gouvernement) plutôt que des médias sociaux.
- 7 Ayez un plan d'action familial.**

Faites participer les enfants à la préparation de vos plans. Comme la situation évolue constamment (ex., interdiction de quitter la maison), mettez vos plans à jour au besoin.
- 8 Aidez les enfants à apprendre à tolérer l'incertitude.**

La crise du COVID-19 crée de l'incertitude pour tout le monde. Les parents doivent trouver des moyens d'accepter cette incertitude et de montrer aux enfants par leurs actions et leurs paroles comment la tolérer. C'est bien de dire: «Je ne sais pas; voyons ce que nous pouvons trouver comme informations». De gros changements dans la vie des enfants peuvent être difficiles et souvent effrayants, mais ils peuvent également créer des opportunités pour apprendre de nouvelles compétences.
- 9 Prenez soin de vous du mieux que vous pouvez.**

Une façon de diminuer votre propre détresse est de faire des choses qui vous donnent un sentiment de contrôle. Vous pouvez réduire le stress en utilisant des techniques comme la respiration profonde ou la méditation. Pour votre bien-être et votre sécurité, rappelez-vous que l'exercice quotidien, une alimentation saine et le sommeil peuvent vous aider, de même qu'éviter la consommation excessive d'alcool et les drogues pour réduire le stress. Même s'il est nécessaire de rester informé concernant le COVID-19, il n'est pas utile de vérifier constamment vos écrans.
- 10 Connectez-vous et communiquez avec vos proches.**

Utilisez davantage les téléphones, les outils de communication en ligne (vidéoconférence) et les médias sociaux pour rester en contact avec la famille, les amis et les voisins. Aidez les autres en cas de besoin et les personnes les plus vulnérables.

Écrit par Matthew R. Sanders et Vanessa E. Cobham

Parenting and Family Support Centre | © The University of Queensland