



Nous sommes tous bousculés dans nos habitudes avec la pandémie de la COVID-19 qui nous frappe. Comme parent, vous avez dû user de créativité pour remédier rapidement aux fermetures d'écoles et de garderies pour concilier travail-famille et/ou concilier famille et télétravail, tout un casse-tête pour de nombreux parents.

Vous vivez certainement de la culpabilité soit envers votre employeur du fait de ne pas être aussi efficace et productif quand vous vous occupez des enfants ou envers vos enfants quand vous êtes occupé par le travail (appel conférence, ou au téléphone).

Votre défi de parent c'est de poursuivre sans y laisser votre santé, mais comment?

Mettre en place une routine pour les enfants

Il n'a pas de recette magique ni de formule gagnante. La mise en place d'un horaire pour les enfants, pendant la pandémie, est un outil important. Cela permettra à l'enfant de maintenir une routine quotidienne et stable, avec des horaires de repos, d'activités et de repas. Les objectifs d'un tel horaire est : de diminuer leur anxiété, d'augmenter leur sentiment de contrôle sur leur environnement, et d'éviter ou de limiter quelques conflits possibles entre parents-enfants concernant la gestion du temps, la gestion des écrans et les horaires pour dormir.

Plusieurs exemples d'horaires circulent dans les réseaux sociaux – avec des plages réservées aux activités physiques, à la lecture, aux jeux, aux tâches ménagères, aux écrans, etc. Certains horaires sont adoptés par toute la famille sous forme de contrat, d'autres donnent droit à des récompenses. Faites participer vos enfants à l'élaboration de l'horaire, vous aurez une meilleure adhésion de leur part puisqu'ils y auront contribué. Ils auront un sentiment de contrôle sur la situation et ils se sentiront plus utiles.

Quelques idées en vrac pour occuper les enfants à la maison

À nouveau, ne vous mettez pas de pression outre mesure, votre rôle c'est d'être parent : aimant et rassurant. Vous n'êtes pas devenu soudainement l'animateur parfait que tous les enfants réclament et vous n'êtes pas non plus diplômé enseignant à domicile certifié.

Vous faites votre possible et misez avant tout à préserver un climat plaisant à la maison. Le confinement nous oblige tous à être plus que jamais tout le temps avec la famille. Pourquoi ne pas profiter de cette contrainte pour la transformer en occasion unique de nous rapprocher de ceux que nous aimons. Enfin, nous ne courons plus pour les cours de natation, de soccer, les lunchs à préparer, les devoirs à faire.

Voici donc quelques idées à proposer à vos enfants pour les occuper :

- Faire des recettes de cuisine en famille.
- Activités d'entraînement cérébral « sans écran » : lecture, casse-tête, jeux de mots, jeux logiques, jeux de société.
- Activités d'entraînement cérébral « avec écran » : voir les propositions sur Alloprof, et sur le site de votre commission scolaire.
- Activités sportives extérieures.
- Donner aux enfants des responsabilités à la maison selon leur âge : vider le lave-vaisselle, nourrir un animal, écrire la liste d'épicerie, passer l'aspirateur (voir liste détaillée dans les ressources proposées).
- Utiliser des applications en ligne pour faire des activités physiques et danser.
- Cultiver le positivisme en famille et encourager les enfants à participer au mouvement des arcs-en-ciel : **#ÇA VA BIEN ALLER**,
- etc.

Les émotions dans la gestion du quotidien

Vos enfants ont besoin d'être rassurés, et vous, l'êtes-vous? Les enfants sont des éponges émotives. Soyez attentifs à vos propres émotions, en agissant sur vos émotions, par exemple en vous calmant si vous êtes anxieux, vous influencerez celles de vos enfants. Vous avez plus de contrôle sur vous que sur eux.

Également, les enfants ont besoin d'attention, si vous ne leur en donnez pas, ils s'arrangeront pour en obtenir et vous risquez de tomber dans le piège de l'attention négative (exemple : « Fais pas ça », « Laisse-moi travailler tranquille », « va jouer ailleurs », etc.). Ainsi, plus leurs comportements vous irriteront, plus ils continueront, car enfin vous réagissez à leur présence. Petits trucs : prenez les devants et faites-leur des compliments quand ils sont calmes, encouragez les bons comportements, plutôt qu'intervenir sur les mauvais. Votre dynamique familiale en sera qu'améliorée.

Vos enfants veulent en fait vous transmettre leur amour parce qu'au bout du compte ça va bien aller!

Quelques stratégies pour vous aider

- Acceptez d'être moins efficace au travail, **soyez indulgent envers vous-même**, c'est une situation sans précédent et nous devons tous nous ajuster à cette réalité;
- Réduisez vos attentes envers vous-mêmes, Superman et Superwoman n'existent pas, ce sont des personnages de fiction;
- N'hésitez pas à avertir votre gestionnaire ou vos collègues du risque d'être dérangé par vos enfants, c'est votre réalité et il faut s'y faire ☺;
- Prenez le temps de bien communiquer à votre famille les règles du jeu, au besoin utiliser un support visuel (ex. feu de circulation rouge = ne pas déranger, vert = disponible)
- Rappelez-vous que **cette situation est temporaire** et il ne sert à rien de lutter contre, il est plus sage de l'accepter pour mieux s'y adapter;
- Établissez un nouvel horaire, cela vous permettra d'installer une certaine stabilité dans l'instabilité de ce chamboulement. Cette routine vous rassurera et rassurera vos enfants, vous pourrez ainsi mieux prévoir vos périodes de travail et période de jeu avec les enfants.
- Transformer cette adversité en opportunité de lâcher-prise et amusez-vous!

Ressources disponibles

Outils pour vous aider à parler du coronavirus à vos enfants :

http://www.elaborer.org/covid_enfant.pdf

<http://elisegravel.com/wp-content/uploads/2020/03/Coronavirus-700x906.jpg>

<https://www.morneaushepell.com/ca-fr/comment-parler-%C3%A0-vos-enfants-de-la-covid-19>

Modèle d'horaire

https://web.csdn.qc.ca/sites/default/files/u366/horaire_journee_-_primaire.pdf

https://web.csdn.qc.ca/sites/default/files/u366/horaire_journee_-_secondaire.pdf

Pour les apprentissages :

Plateforme Web *L'école ouverte* : <https://ecoleouverte.ca/fr/> du ministre de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur

Les sites Internet des commissions scolaires;

Le site Alloprof <https://www.alloprofparents.ca/>

Responsabilités à donner à vos enfants selon son âge : https://www.alloprofparents.ca/wp-content/uploads/2017/06/Outil_sens-des-responsabilites-1.pdf

Gestion des écrans : https://centredappuifamilial.ca/wp-content/uploads/2020/03/avant_allumerecran.pdf

Besoin d'aide ? N'attendez pas d'être à bout...appelez pour de l'aide

- Programme d'aide aux employés : 1 800-931-5151
- LigneParents : 1 800 361-5085, <https://www.ligneparents.com/LigneParents>