

Depuis hier, nous vivons le confinement et pour les parents, cela rime souvent avec vivre avec les enfants 24h/24 à la maison (et souvent aussi devoir travailler à la maison dans ce contexte). On n'est pas habitué à cela alors, voici quelques petits conseils et idées que je peux vous proposer, histoire de remplir votre valise à outils de parents ; après vous utilisez ce qui vous convient (ou pas !)

- Prendre le temps d'expliquer ce qu'il se passe actuellement (il y a des dessinateurs qui proposent des Mini BD pour expliquer le virus aux enfants) Répondre aux questions c'est important. Les enfants imaginent vite des choses et peuvent mal comprendre ce qu'ils entendent. Exemple : une de mes filles a entendu qu'il y aurait des contrôles avec des militaires : elle pensait qu'ils viendraient contrôler notre maison et elle ne voulait pas qu'ils viennent chez nous !

- Montrer à vos enfants que vous êtes là pour eux ; Si l'enfant se sent rassuré, il risque de moins vous coller. Dans cette période anxiogène, l'enfant a besoin de s'accrocher à ses repères donc VOUS ! Et imaginez, il est privé de ses copains (vous pouvez l'imaginer, car vous aussi vous en êtes privés !!)

- Conservez vos « murs porteurs » (ce sur quoi on se dérobe pas : vos enfants en ont besoin pour être rassurés, histoire de vérifier que tout ne change pas) en terme de valeurs éducatives mais pensez à laisser de la souplesse pour les choses moins importantes au risque de voir vos enfants monter en pression, et vous aussi !! Ils sont déjà privés de liberté extérieure, alors autant faire que la maison soit un lieu ressource au lieu d'un lieu enfermant. Par exemple, vous ne voulez pas que vos enfants soient pendus devant la télé chaque jour, mais on peut se fixer un temps journalier.

- Se redire les règles de la maison durant le confinement. Le mieux est de les écrire ensemble, parents et enfants en se mettant d'accord : vos enfants auront plus d'entrain à les respecter. Et il y aura aussi des règles pour les parents 😊 On pense à plutôt noter les choses qu'on peut faire au lieu des choses interdites (on évite la négation) autant que possible, c'est moins étouffant et ça amène plus de coopération ! (Si besoin d'un coup de pouce je suis là 😊)

- La situation n'est simple pour personne, alors on se dit qu'on fait tous équipe ! Cela aide à faire redescendre la pression. Lorsqu'il y a un souci, au lieu de crier, on peut s'exprimer comme suit : « je sais que c'est difficile en ce moment. On doit faire des efforts ensemble, ok ? » ... et on refixe la règle posément....

- Etablir un rythme fixe dans vos journées pour amener des repères aux enfants. On pense aux routines ! Pour les petits (ceux qui ne savent pas encore lire), on passe par des images/pictos ! L'enfant a besoin d'être acteur donc on essaie de proposer une routine qu'on met ensuite dans une pochette plastifiée et hop, loulou barre ce qu'il a fait avec un feutre effaçable, je vous assure ça les motive ! Chaque soir on efface pour recommencer le lendemain !

- Les enfants sont très visuels donc donnez-leur des repères visuels : « on se retrouve quand la grande aiguille est sur le 6.... »

- Si vous devez télé-travailler, prenez quand même un peu de temps avec les enfants. C'est un investissement ! Si vous prenez le temps de remplir leur « réservoir d'amour » (cf Filliozat) ils seront plus disposés à se décoller de vous. On peut se dire : un temps de travail, un temps de pause avec l'enfant etc..... On peut se fixer des « rendez-vous » pour aider l'enfant à patienter. Et on s'y tient, l'enfant apprendra à patienter au fil des jours.

- C'est le moment pour travailler l'autonomie des plus grands ! Sans trop les charger non plus ! Quand on leur dit qu'on fait équipe, et qu'on a besoin d'eux, ça les booste ! Chacun peut faire sa part, même petite et ça peut changer beaucoup !

- C'est très tentant et facilitant surtout quand on doit télé travailler mais essayez de ne pas abuser

des écrans ! On peut aussi les utiliser pour donner accès à la culture, aux apprentissages. Dans ces moments particuliers, il y a beaucoup de contenus mis à disposition !

- Pensez à des temps défouloirs : des temps où on danse comme des fous ! où on a le droit de crier, de sauter, de courir !! Les enfants ont beaucoup d'énergie et il est indispensable de la laisser sortir au risque de les voir imploser et ça passera par le comportement !!!

- On sort les jeux de société, les activités manuelles, et on laisse aussi les enfants jouer selon leur imagination !

- On essaie de prendre du temps pour soi, même si c'est 5 minutes pour prendre un café. Ne serait-ce pas le moment de tester la médiation ? ça prend peu de temps, on se recentre sur soi et on se fixe sur le moment présent. Si on veut, on peut le faire avec les enfants (ou pas !)

- On fait tout de notre mieux pour travailler à la maison, tout en gardant les enfants. C'est une mission plus que délicate ! On ne pourra pas être aussi performant que d'ordinaire. Alors on déculpabilise un peu et on fait tout ce qu'on peut ! J'ose espérer que votre entreprise sera compréhensive. Et si c'est insoutenable, la loi vous octroie les 14 jours d'arrêt pour vous occuper de vos enfants. On prend soin de soi et de ses enfants, sinon on ne tiendra pas longtemps !

- Et dernier conseil : cette période d'arrêt peut être un moment inespéré de prendre le temps avec les siens, de revoir nos priorités, d'avoir enfin du temps avec ses enfants et d'arrêter de courir.

Bon courage à tous ! Essayons de voir le positif dans tout cela ! De belles valeurs peuvent en découler si on choisit de voir le verre à moitié plein.