

COVID-19 PARENTALITÉ

L'harmonie familiale à la maison

Lorsque nous établissons des relations pacifiques et affectueuses, nos enfants se sentent plus en sécurité et aimés. Un langage positif, une oreille attentive, et de l'empathie aident à maintenir un environnement familial paisible et heureux en ces temps de stress.

Nous sommes des exemples pour nos enfants

- La façon dont nous parlons et nous nous comportons devant nos enfants a également une grande influence sur leur comportement!
- Essayez de parler gentiment à tous les membres de votre famille, adultes et enfants
- Une mauvaise communication entre adultes dans le foyer peut avoir un impact négatif sur vos enfants
- Plus nous essayons d'avoir des relations affectueuses et pacifiques avec nos enfants, plus ils se sentiront en sécurité et aimés

Utiliser un langage positif ! Ça marche !

- Dites aux autres ce que vous voulez qu'ils fassent, au lieu de leur dire ce que vous ne voulez pas : par exemple, à la place d' "Arrête de crier" dites plutôt "Essaye de parler plus discrètement"
- Les compliments permettent aux autres de se sentir appréciés et bien dans leur peau. Des mots simples comme "Merci d'avoir préparé le dîner" ou "Merci d'avoir gardé le bébé" peuvent faire une grande différence

Des choses agréables à faire en famille

- Tous les jours, laissez un membre de la famille choisir, à tour de rôle, une activité familiale
- Trouvez aussi des moyens pour passer du temps de qualité avec votre partenaire et les autres adultes de votre foyer !

Soyez à l'écoute et empathique

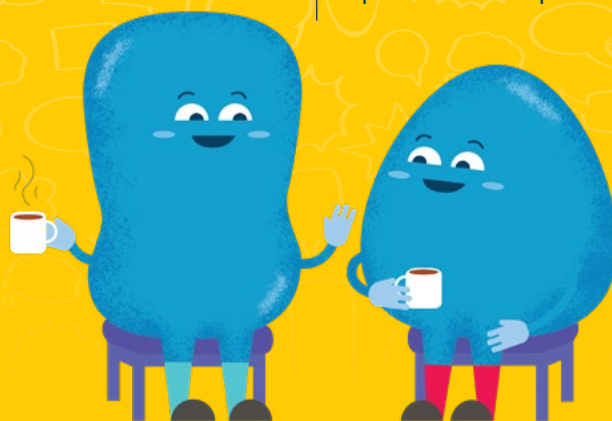
- Écoutez les autres quand ils vous parlent
- Soyez ouverts et montrez leur que vous prêtez attention à ce qu'ils disent
- Vous pouvez même résumer ce que vous avez entendu avant de répondre "Tu as dit que..."

Partagez les tâches

- S'occuper des enfants et des autres membres de la famille est une tâche difficile, mais elle est plus simple si les responsabilités sont partagées
- Essayez de partager les tâches ménagères, la garde des enfants, et les autres tâches de manière égale entre les membres de la famille
- Créez un emploi du temps avec des moments actifs et des moments de repos avec les autres adultes du foyer.
- Il est normal de demander de l'aide quand vous vous sentez fatigué ou stressé pour que vous puissiez prendre une pause

Vous vous sentez stressé ou en colère ?

- Prenez une pause de 10 secondes. Inspirez et expirez lentement cinq fois. Puis essayez de répondre d'une manière plus calme. Des millions de parents disent que cela les aide - BEAUCOUP
- Quand vous sentez que le ton monte, faites une trêve, et allez dans une autre pièce ou à l'extérieur si possible
- Référez vous aussi aux Fiches Conseils " Quand nous nous mettons en colère" et "Rester calme et gérer son stress"



Cliquez [ICI](#) pour obtenir des ressources utiles et du soutien si vous êtes victime de violences à la maison

Pour plus d'informations cliquez sur les liens ci-dessous :

[CONSEILS DE L'OMS](#)
[CONSEILS DE L'UNICEF](#)
[AUTRES LANGUES](#)
[BASE DE DONNÉES](#)