



Être parent dans les moments difficiles

## Être parent pendant le Covid-19

Traverser une pandémie mondiale apporte un ensemble de défis uniques à la parentalité. Il est tout à fait normal d'être stressé et débordé pendant cette période incertaine. Voici six conseils pour faciliter les choses pour vous et pour vos enfants.

### ● Passez du bon temps ensemble

Passer du bon temps ensemble présente une opportunité incroyable pour que vos enfants se sentent aimés et en sécurité. Seulement 5 minutes par jour peuvent faire une grande différence.

### ● Montrez le bon comportement

Lorsque votre enfant ou adolescent suit vos instructions ou se comporte bien, dites-lui. Montrer que vous êtes satisfait de leur comportement va les rassurer.

### ● Donnez des instructions claires

Au lieu de dire à vos enfants de ne pas faire de bêtises, utilisez un langage positif et confiez-leur par exemple une tâche pratique comme ranger la cuisine ou ranger le linge.

### ● Créez une routine quotidienne

Avoir une routine quotidienne et s'y tenir le plus possible donne aux enfants et aux adolescents un sentiment de sécurité précieux. Tenez compte des repas, des activités et du temps libre pour vous donner de la flexibilité.

### ● Gérez les mauvais comportements

Évitez un comportement difficile ou négatif dès qu'il commence et encouragez une approche plus positive en suggérant un jeu amusant ou une activité intéressante pour divertir votre enfant.

### ● Prenez soin de vous

N'oubliez pas que vous n'êtes pas seul, alors demandez de l'aide. Si vous vous sentez nerveux/nerveuse, faites une pause de 10 secondes et concentrez-vous sur le ralentissement de l'inspiration et de l'expiration. Cela vous aidera à réagir de manière plus calme.

DÉCOUVREZ LA SÉRIE DE CONSEILS

DÉCOUVREZ LES VIDÉOS

Ces conseils parentaux ont été développés par Parenting for Lifelong Health en collaboration avec [UNICEF, WHO, et d'autres organisations internationales.](#)

