



Un moment ensemble

Ne vous sentez pas démuni(e) lorsqu'une période de stress joue sur l'atmosphère familiale : il y a beaucoup à faire pour rassurer et tranquilliser vos enfants. Passez un temps de qualité avec eux. Un conseil qui peut sembler simple, au premier abord, mais qui représente pourtant une véritable opportunité d'affirmer tout l'amour que vous leur portez et de leur rappeler à quel point ils comptent pour vous.

● Divertissez vous ensemble

Prévoyez un rendez-vous, chaque jour à la même heure : celui-ci devra être entièrement réservé à votre enfant ou votre adolescent. Ce sera l'occasion de jouer et d'échanger avec lui dans un cadre unique.

● Demandez-lui ce qu'il souhaite

Laissez votre enfant décider de la manière dont il souhaite passer ce moment avec vous. C'est une excellente manière de lui donner confiance en lui. Écoutez chacune de ses propositions, accordez-lui toute votre attention

● De bonnes idées pour votre bébé ou nouveau-né

Accordez-lui un temps de qualité en le divertissant :

- Imiter les sons qu'il fait, ainsi que ses expressions faciales.
- Chantez lui des chansons et jouez-lui de la musique en tapant sur des pots avec une cuillère.
- Empilez des éléments comme des pierres ou des tasses
- Racontez-lui des histoires, montrez-lui des images.

Ne vous laissez pas distraire par la télévision ou le téléphone, c'est ainsi que vous passerez un temps de qualité ensemble.

● Les activités conseillées avec un jeune enfant

- Ensemble, lisez un livre
- Amusez-vous à faire des collages
- Chantez et dansez sur vos chansons préférées
- Transformez une tâche ménagère comme le rangement ou le nettoyage en un jeu amusant
- Aidez-le à faire ses devoirs

● Passez des moments de qualité avec votre adolescent

Il n'y a pas de limites d'âge pour passer de bons moments ensemble et surtout profiter, l'un et l'autre.

- Sport, musique, films – abordez avec lui les sujets qui le passionnent
- Préparez ensemble un délicieux repas
- Faites, avec lui, de l'exercice : un jogging ou une partie d'«Attrape-moi si tu peux ! ».

En questionnant votre enfant et en lui proposant des activités, vous serez assuré(e) de passer un temps de qualité ensemble.

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.](#)