

Créer une routine même pendant "les vacances du Corona"

Ces longs jours de "vacances" apportent avec eux un challenge. L'utilisation d'une routine structurée peut vous aider à traverser cette période plus facilement et donner à vos enfants un sentiment de sécurité et d'ordre.



Vacances forcées et imprévues : le challenge

Ces vacances forcées suite à la tentative d'éviter la propagation du virus Corona peut être une expérience stimulante pour les parents autant que pour les enfants. Nous nous voyons confrontés à de longues heures passées à la maison, aux tensions créées par les informations et au changement de notre routine habituelle et de celle de nos enfants.

Ces longs jours de "vacances" apportent avec eux un challenge. L'utilisation d'une routine structurée peut vous aider à traverser cette période plus facilement et donner à vos enfants un sentiment de sécurité et d'ordre.

Pourquoi la routine nous aide à gérer le comportement ?

La routine aide les membres de la famille à savoir ce que chacun doit faire, quand, dans quel ordre et à quelle fréquence. Elle aide aussi à réduire des réactions inadaptées liées à des tâches ennuyeuses comme se brosser les dents, ranger les jouets ou éteindre la télé.

Pour de jeunes enfants, on peut structurer un emploi du temps routinier de jeu, de repas et de sommeil. Le plus souvent, les enfants qui dorment bien et suffisamment, qui mangent bien et jouent beaucoup se comporteront comme vous le désirez.

La routine aide les enfants à se sentir sécurisés et protégés – exactement ce dont ils ont besoin en cette période complexe et stressante.

Créer une routine

Voici quelques conseils qui vous aideront à créer une certaine routine en ces jours particuliers :

- Si votre enfant est assez grand, s'il est scolarisé, vous pourrez lui parler de la routine nécessaire. Discuter avec lui des diverses routines est un excellent moyen de lui apprendre des choses importantes : comment s'occuper seul, comment s'occuper lui-même de ses devoirs etc.
- Programmez une routine ou un emploi du temps surtout pour les moments difficiles de la journée. Chaque famille a ses moments de tension. Dans une routine où chacun a quoi faire – ou au moins si cette routine permet aux enfants d'être occupés aux moments où vous faites d'autres choses ou à ceux où votre attention se porte vers les plus petits – tout peut se passer plus facilement.
- Ajoutez des temps de repos à la routine de votre enfant. Il pourra ainsi accorder du temps au sommeil ou au repos, ce qui contribuera à son comportement et lui permettra d'apprendre comment s'occuper seul.
- Insérez à la routine une variété d'activités : préparation du repas, devoirs, lecture, télévision ou ordinateur, jeux en commun, course et exercices dans le jardin, rangement de la maison etc.
- On peut aussi inclure dans cette routine des limites de temps concernant certaines activités, comme le temps consacré aux écrans. Les enfants peuvent par exemple regarder la télévision ou utiliser une tablette mais seulement entre 17:00 et 18:30 (ou ce qui convient à votre famille).

Amener les enfants à suivre le programme

Vous avez élaboré un programme sur lequel se basera votre nouveau quotidien – mais comment amener votre enfant à le suivre sans être sur son dos? Voici quelques idées :

- Préparez un poster illustré du programme et mettez-le bien en évidence. La préparation de cette affiche peut en soi être une activité agréable pour votre enfant et vous-même et vous donner l'occasion de lui parler de cette nouvelle et nécessaire routine.
- Parlez à votre enfant des parties du programme qu'il pourra faire seul – par exemple choisir un jeu ou une émission télévisée, ranger sa chambre...
- Trouvez des façons de rappeler à votre enfant qu'il peut suivre le programme sans votre aide. Mettez par exemple un réveil dans sa chambre. La sonnerie lui indiquera qu'il est l'heure de passer d'une activité à l'autre.
- Pensez aux éléments du programme qui peuvent être sous la responsabilité de votre enfant. Cette période peut se révéler excellente pour apprendre de nouvelles aptitudes et aider la famille dans les tâches quotidiennes. Un enfant à l'âge de l'école maternelle par exemple peut mettre la table avant le repas.
- Faites attention à ce que fait votre enfant et complimentez-le lorsqu'il agit selon le programme de façon autonome.

Cependant, rappelez-vous que la routine ne vous oblige pas à être strict ou à faire preuve de manque de souplesse. Des changements et des surprises de dernière heure font bien sûr partie de la vie, surtout en cette période.

©raisingchildren.net.au

Ces informations ont été formulées et traduites avec l'autorisation du site Raising Children network