

Etre parent à la période du Coronavirus – 14 questions courantes

La présence prolongée des enfants à la maison soulève de nombreuses interrogations pour nous les parents, qu'elles touchent l'emploi du temps journalier, les limites à mettre en place, les principes éducatifs, le comportement des enfants, les sujets délicats à aborder, le temps que nous pouvons préserver pour nous-même et bien d'autres encore. Les spécialistes de Comme tu as grandi ! (gadalta.org.il) y mettent un peu d'ordre.



1. Quelles sont les petites habitudes à prendre avec la présence des enfants toute la journée à la maison ?

Nous vivons des jours d'incertitude et de changements fréquents de notre quotidien et de nos habitudes. En essayant de créer une routine et une stabilité dans ce tourbillon, nous rétablissons pour nos enfants et nous-mêmes une certaine impression de contrôle. Il est important de mettre en place un quotidien basé sur des habitudes saines qui procurera un sentiment de sécurité. Fixez donc autant que possible une routine quotidienne qui convienne à votre famille et comporte l'heure du réveil et celle du coucher, des points d'ancrage pendant la journée comme les repas et les activités en commun. Programmez une heure de calme qui vous permettra de rassembler vos forces. A ce moment, les enfants peuvent lire, faire des puzzles, regarder un film ou choisir toute autre activité calme. Vous structurez maintenant une nouvelle routine, cela prendra un peu de temps et passer par une période d'essai-erreur les premiers jours. Prenez quelques minutes à la fin de chaque journée pour faire le point et cibler ce qui s'est bien passé et ce qui s'est moins bien passé, puis constatez les réussites et appliquez-les aux situations plus complexes.

2. Que répondre aux "Je m'ennuie" répétés ?

Tout d'abord respirer. Cet ennui chez l'enfant est normal, il ouvrira les portes de l'imagination, de la créativité et de l'initiative. Après avoir respiré profondément, proposez à votre enfant des activités diverses. On peut aussi lui poser quelques questions et essayer de comprendre ce qu'il veut dire. Est-ce qu'il veut regarder la télévision ou utiliser la tablette ? Il demande peut-être juste votre attention et veut une activité avec vous ? Le jeu qui ravit ses grands frères ne lui est pas vraiment adapté ? Programmer la journée avec les enfants peut vous aider à éviter ces situations où ils s'ennuient. Vous pouvez aussi préparer un "bocal-je-m'ennuie", dans lequel vous mettez des petits papiers avec des idées d'activités à choisir ou à tirer au sort en cas d'urgence...

3. Comment expliquer à des enfants d'âges divers qu'il est interdit de rencontrer leurs amis ?

Vous trouverez facilement un grand nombre de vidéos et de brochures qui donnent des explications sur le Coronavirus, comment il se transmet et ce qu'il faut faire pour se protéger et éviter de contaminer ceux qui nous entourent.

Une partie de ces explications montre bien sûr que ce virus est très contagieux, qu'il se transmet très facilement et qu'il faut pour cette raison rester en attendant à la maison avec sa famille. Rassurez vos enfants, expliquez-leur que tant que vous respectez les directives avec eux, vous restez tous protégés et en bonne santé. Adaptez vos explications à l'âge de chaque enfant et avec chacun, laissez une place à des sentiments comme la tristesse, la déception, la frustration, le manque des amis - autant qu'à l'impression de vivre une situation réellement déroutante et désagréable.

Lors de vos explications, demandez-leur quel ami ils auraient voulu rencontrer, ce qu'ils auraient voulu faire avec lui ; réfléchissez avec eux aux moyens d'être en contact malgré la distance physique. Il est important, surtout avec les plus petits, d'insister sur le fait que personne ne voit aucun ami en ce moment et qu'on peut garder contact même sans se rencontrer. Lettres, messages, dessins et appels en face time sont de bons moyens de plus pour faire passer le temps. Les enfants peuvent aussi jouer à des jeux virtuels avec leurs amis.

4. Que faire avec les disputes entre frères et sœur ?

Le séjour prolongé à la maison est sans aucun doute une des sources de disputes et des frictions et nous n'avons que le choix d'admettre qu'elles font partie de la vie. Essayez d'identifier les moments de la journée où elles sont plus fréquentes et les situations qui les engendrent. Y-a-t-il dans ces situations quelque chose qu'il est possible d'éviter ou de réduire ? Quelle est votre propre réaction aux disputes des enfants - quelles réflexions et sentiments éveillent-elles en vous, quelle est votre réaction immédiate (tenter de les séparer, résoudre leur problème) ? Une ou deux fois, essayez de choisir une réaction différente de celles dont vous avez l'habitude - par exemple ignorer la dispute - et vérifiez-en l'effet.

Si cela convient, il est souhaitable de discuter avec les enfants, de leur demander quelles sont les situations qui entraînent le plus de frictions, quelle est l'influence des disputes pour chacun et comment il est d'après eux possible de les réduire. L'emploi du temps établi, les tours organisés devant l'ordinateur ou le ipad, "la séparation des forces" de sorte que chacun se trouve à un endroit différent de la maison peuvent être des solutions.

De plus voici une bonne occasion pour les enfants d'apprendre des stratégies de régulation émotionnelle et de réfléchir à la possibilité de réagir différemment au frère ou à la sœur qui les énerve. Souvent il est plus simple pour l'enfant de se mettre à la place de ses frères et de proposer comment l'autre aurait pu se comporter autrement ou comment l'aider à se calmer.

5. Comment créer un emploi du temps et comment expliquer aux enfants son importance ?

Organisez une discussion avec les enfants et établissez ensemble la liste de ce qu'ils aimeraient faire pendant la journée et la semaine ainsi que des tâches qu'ils doivent accomplir pour la maison ou pour l'école. Donnez-leur la possibilité de réfléchir à quelque chose de nouveau qu'ils aimeraient faire ou apprendre ou réaliser etc.

Préparez un tableau et inscrivez-y les différentes composantes de la journée en alternant les activités plaisantes (travaux manuels, activité sportive, jeu ou écrans), les devoirs et les tâches diverses. Laissez bien sûr du temps aux repas et à leur préparation.

Les âges et les besoins de chacun des enfants étant différents, partagez la journée de manière à vous consacrer aux plus jeunes aux moments où les plus grands peuvent se débrouiller tout seuls.

Fixez aussi des moments destinés à toute la famille : repas, activité commune (film, gym, jeu familial, soirée cuisine, soirée chansons etc.).

6. Comment donner une impression de sécurité et d'espace protégé aux enfants et adolescents exposés aux informations ?

N'oubliez pas : vous pensez souvent que vos enfants sont occupés à leurs jeux et ne regardent pas les informations mais dès l'instant où la télévision ou l'internet sont allumés, tous les enfants (à tout âge) y sont exposés et réceptifs.

Créez et trouvez les opportunités de discussion. Essayez de choisir un moment calme sans distractions et demandez-leur avec curiosité ce qu'ils voient et entendent dans les médias, ce qu'ils pensent savoir de la situation, ce qu'ils ont compris, ce qu'ils voudraient comprendre et ce qu'ils ressentent. Vous pouvez partager avec eux vos impressions et leur parler du fait que tout le monde s'associe à ce sentiment de peur et d'incertitude.

L'un des messages importants à faire passer aux enfants et aux jeunes concerne la différence entre les faits réels et les rumeurs, les spéculations et les fake news, les fausses informations. Sur ce point, il est important de les aider à distinguer les uns des autres et à se concentrer sur les faits et les directives à suivre.

Réduire le temps accordé aux informations est également crucial pour eux (et pour vous) : il n'est pas absolument nécessaire de nous tenir au courant de chaque malade diagnostiqué et de ce qui se passe dans chaque pays. Essayez de diriger leur attention sur les bonnes nouvelles (les pays qui affrontent la situation avec succès, le soutien mutuel, la propagation ralentie du virus...). Pour les grands, vous pouvez confier la tâche de rechercher justement les bonnes nouvelles.

Encouragez les enfants à partager avec vous les informations qui les stressent et les préoccupent.

7. Comment éviter à tous de grignoter toute la journée ?

En restant à la maison et avec l'ennui qui en découle, nous sommes plus amenés à manger que d'habitude. Déposez des aliments sains et prêts à être consommés à un endroit pratique : des fruits et des légumes coupés, des yaourts, des galettes de riz... Vous pouvez aussi préparer le matin un panier pour chaque enfant avec des choses à grignoter censées suffire pour toute la journée.

Vous pourrez ensemble donner un style particulier au coin grignotage, le décorer, encourager vos enfants à donner des idées d'aliments bénéfiques à la santé pour les jours à venir et même les préparer avec eux.

8. Comment faire participer les enfants aux tâches domestiques ?

Transformez ces tâches en jeu. Dessinez un tableau où chaque "mission" accomplie fait progresser le joueur de quelques cases ou fixez un "prix" pour chaque tâche : un bon pour une activité agréable ou une récompense-bonus (soirée film, une heure de plus avant d'aller se coucher, choix du menu du repas du soir etc.).

Vous pourrez aussi préparer un grand tableau des choses à faire à la maison que vous répartirez entre les enfants selon leurs désirs et de sorte que chacun ait une certaine possibilité de choix. Tout au long de la semaine, partager les travaux difficiles ou moins appréciés entre tous les enfants.

9. Comment trouver du temps pour nous - les parents ?

Faites la liste des activités qui vous feront plaisir et vous donneront de l'énergie. Une tasse de café en discutant tranquillement, même par téléphone, avec un/e ami/e ou votre conjoint ; lire ou écouter de la musique ; un peu de yoga ou juste du repos...

Dans l'emploi du temps journalier, ménagez des moments calmes où les enfants ont moins besoin de vous et où ils s'occupent seuls à une activité calme (lecture, puzzle, film...). Etablissez ce programme quotidien de sorte que chacun de vous ait du temps libre où il n'est pas responsable des enfants. Utilisez ces moments non pour "arriver à faire encore quelque chose" mais pour respirer et vous détendre. Ces moments vous rechargeront en énergie.

10. Comment maintenir une façon de vivre saine en période de confinement ?

En période de confinement ou de quarantaine aussi, essayons de conserver une façon de vivre équilibrée. Faites attention aux heures de lever et de coucher, essayez de vous tenir aux heures habituelles, réservez du temps pour une activité physique. Vous trouverez sur le net toute une variété de programmes d'activités, individuelles ou de groupe, des programmes enregistrés ou en direct. Choisissez ce qui vous convient et vous plaît.

Ménagez absolument du temps pour une activité physique, peut-être avec un membre de la famille. Si vous avez du mal à trouver une activité qui vous fasse vraiment plaisir, combinez-la avec autre chose d'agréable, par exemple faire de la gym en regardant la série télévisée que vous aimez ou d'une "récompense" que vous vous accorderez après avoir terminé l'activité (mais...pas forcément du chocolat...).

Essayez de ne restez pas immobiles, assis ou couchés : prenez un livre et essayez de lire debout en bougeant les jambes, de même en parlant au téléphone ou devant l'ordinateur.

Faites des repas organisés en évitant de grignoter au long de la journée. Préparez une quantité de fruits et légumes coupés et pensez à boire beaucoup d'eau tout au long de la journée.

11. Comment trouver le point d'équilibre entre la présence des enfants et notre travail ?

Il faut du temps pour s'adapter à une routine de télétravail alors que les enfants sont à la maison. Soyez patients. Essayez autant que possible de programmer des moments où vous pourrez consacrer à votre emploi et d'organiser les conditions nécessaires pour cela, de vous concentrer et de travailler efficacement et aux horaires que vous aurez prévus. Aux créneaux horaires où vous n'avez pas prévu de le faire, ne travaillez pas. Selon l'âge de vos enfants, expliquez-leur que vous avez maintenant besoin d'un certain laps de temps sans qu'ils vous dérangent et qu'ensuite vous serez avec eux. Profitez des moments où ils sont occupés et de ceux où ils dorment pour travailler mais n'oubliez pas non plus de vous réserver un temps de repos.

12. Comment faire face à l'angoisse et au stress sans que les enfants souffrent ?

Il existe plusieurs méthodes pour gérer le stress et les angoisses, elles combinent entre autre des techniques de respiration, de relaxation, de visualisation guidée etc. Avant tout doivent être identifiées les situations où l'angoisse monte et où le stress "déborde" sur les enfants. Après l'avoir fait, essayez de vous entraîner à d'autres réactions. N'oubliez pas que vous n'arriverez pas forcément à chaque fois à vous empêcher d'exprimer colère ou frustration et vous pouvez, vous que chaque fois que vous arrivez à l'envers, c'est encore un succès et rappelez-vous, soyez indulgents et compréhensifs envers vous-mêmes et votre environnement.

13. Que faire des sentiments de culpabilité ?

Les sentiments de culpabilité font partie intégrante du statut de parent. Quelquefois nous apprenons même à vivre avec...mais à certains moments ils relèvent la tête devant les Whatsapp pleins d'activités que vous envoyez au monde entier et les photos reflétant l'harmonie familiale dans les réseaux sociaux. Parlez-en avec votre conjoint et les amis qui partagent avec vous la difficulté d'être parents ; tous les parents remplissent-ils leurs nombreux rôles mieux que vous ? Est-ce que tous les enfants dont les parents se trouvent dans une situation semblable à la vôtre réagissent mieux ? Si vous regardez autour de vous, vous verrez semblait-il que vous êtes d'aussi bons parents que vos amis, que beaucoup d'entre nous affrontent les mêmes questions et que nous faisons tous des erreurs. Cependant important : le but n'est pas d'être le meilleur tout le temps mais d'être suffisamment bon. Faites du mieux que vous le pouvez sur le moment et acceptez le fait qu'aucun d'entre nous n'est un parent parfait.

14. Où trouver plus information et d'autres idées ?

Dans le site Comme tu as grandi! (gadalta.org.il) bien sûr ;), un portail d'information complet en hébreu, basé sur la recherche, et qui n'attend que vous! Venez voir !