

Qu'est-ce que le temps de qualité et comment le trouver en période de Covid-19

Le Covid-19 a apporté avec lui beaucoup de temps à passer avec les enfants à la maison, mais ces heures partagées contribuent-elles réellement à votre relation avec eux? Le secret pour renforcer cette relation est la qualité et non la quantité. Comment créer des moments de qualité avec votre enfant, même dans le rush du quotidien?



Qu'est-ce-que le temps de qualité et pourquoi est-il important?

La relation que vous avez avec votre enfant est la clé de sa croissance et de son développement tout au long de l'enfance. Lorsque l'enfant se sent aimé et protégé par ses parents et qu'il reçoit une réponse cohérente et sensible à ses besoins, il a la force et la liberté d'appréhender le monde.

Chaque moment que les parents partagent avec leurs enfants est l'occasion de renforcer l'estime qu'ils ont d'eux-mêmes, de donner un exemple personnel et de faire acquérir des compétences émotionnelles et sociales essentielles. Par-dessus tout, le temps de qualité transmet à nos enfants qu'ils sont au sommet de nos priorités, qu'ils sont importants pour nous et que nous sommes disponibles pour eux.

De nombreux parents estiment que la charge de travail et les exigences de la vie ne leur permettent pas de trouver la disponibilité qu'ils souhaitent. Même à cette période du covid-19, malgré le temps consacré aux enfants, vous pouvez passer sans cesse d'une tâche à l'autre et sentir que vous n'avez pas vraiment pu être avec eux. En fait, il n'est pas nécessaire de quitter toutes vos occupations pour leur donner du temps de qualité et celui-ci ne doit pas forcément durer longtemps ni être réservé à une activité spéciale ou inhabituelle. Un peu d'attention et de réflexion vous permettra d'utiliser les moments du quotidien pour approfondir votre relation personnelle avec les enfants et soutenir leur développement. Ce temps de qualité se trouve dans chaque instant où vous accordez toute votre attention à votre enfant.

Comment créer du temps de qualité?

Plusieurs principes simples peuvent vous aider à transformer les interactions quotidiennes, qui se produisent de toute façon, en moments de qualité:

- **Présence et écoute** - Un temps de qualité est avant tout un moment où vous êtes à l'écoute de votre enfant. Vérifiez si vous écoutez attentivement ses paroles, si vous êtes concentrés sur ce qu'il fait en ce moment. Regardez-le et faites attention aux signaux non verbaux. Posez des questions pour obtenir des éclaircissements et répondez à ce qui se passe - avec curiosité, avec un mot gentil, de l'admiration, un sourire ou un éclat de rire.
- **Regard** - Le contact qu'établit le regard a plusieurs rôles dans la communication avec le parent. Il régule et apaise, permettant le partage mutuel de l'expérience émotionnelle. Puisque vous êtes en train de parler à votre enfant, établissez un contact visuel avec lui. Laissez les portables de côté pour quelques instants, essayez de ne pas regarder par-dessus votre épaule pour essayer de surveiller la petite sœur qui peint à la gouache. Utilisez le regard pour établir une communication où vous serez pleinement présents et proches.
- **Langage corporel** - Utilisez le corps et les expressions du visage pour exprimer votre attention et votre intérêt lorsque votre enfant vous parle ou veut vous montrer quelque chose. Hochez la tête pour qu'il sache que vous êtes avec lui et changez d'expression au moment opportun en réponse à ses paroles afin qu'il sente que vous participez à ce qu'il vous dit.
- **Intonation** - Le ton de la conversation est une composante importante du dialogue. Examinez les messages que vous transmettez à votre enfant au-delà des mots et utilisez le ton adéquat pour adapter votre réponse: ton passionné, excité, ému, calme et apaisant?
- **Contact physique** - Le contact physique est un besoin fondamental et essentiel pour le développement physiologique et émotionnel de l'enfant. Profitez des occasions quotidiennes pour faire physiquement preuve d'affection envers votre enfant. Faites des câlins fréquents, utilisez-les lorsque vous lui donnez à manger, en l'habillant ou en jouant avec lui. Vérifiez sa réaction et ajustez la fréquence et l'intensité du contact à ses besoins.
- **Tête-à-tête** - Essayez de trouver des moments commodes où passer quelques minutes en tête-à-tête avec votre enfant. Utilisez les opportunités qui font de toute façon partie de l'emploi du temps journalier - l'heure du bain ou celle du coucher par exemple.

Conseils pour intégrer des moments de qualité dans votre routine quotidienne

Les moments de qualité peuvent tout à fait être insérés de façon naturelle dans l'agenda familial. De cette façon, vous aurez de meilleures chances de renouveler ces moments et de donner régulièrement une attention active à votre enfant. Vous pouvez utiliser les idées suivantes:

- Les repas en famille sont le moment idéal pour discuter. Mettez les téléphones portables de côté et encouragez une conversation sur les choses vécues dans la journée ou tout autre sujet dont vous avez envie de parler.
- Encouragez les enfants à se joindre à vous dans des tâches quotidiennes et profitez-en pour partager ces instants avec eux. Asseyez-vous près d'eux, discutez tranquillement tout en pliant le linge ensemble par exemple - ou préparez le repas avec eux en écoutant des musiques que vous aimez et chantez à haute voix.
- Trouvez des moments où les enfants se comportent de la manière souhaitée pour leur accorder une attention positive et renforcer leur comportement - félicitez-les, dites-leur ce que vous avez apprécié dans ce qu'ils viennent de faire et souriez-leur.
- Avec les jeunes enfants, vous pouvez profiter du moment où vous les lavez et les habillez pour leur parler ou leur chanter des chansons. Apprenez-leur les noms des parties du corps, chatouillez-les et inventez des jeux particuliers qui conviennent au bain ou à la douche.
- Le soir, accompagnez votre enfant au lit et donnez-lui la possibilité de vous "quitter" et de terminer sa journée calmement et agréablement. Profitez des minutes avant le sommeil pour lire une histoire, demandez-lui comment s'est passée la journée écoutez-le, bordelez-le et faites-lui un câlin et un baiser.