

2 COVID-19 PARENTALITÉ

Restez Positif

Rester positif n'est pas toujours évident lorsque nos enfants ou adolescents nous mènent la vie dure à la maison. Souvent, on se retrouve à leur dire : "Ne fais pas ci, arrête de faire ca!". Pourtant, les enfants sont beaucoup plus susceptibles de faire ce que nous leur demandons si nous leur donnons des instructions claires et bienveillantes et que nous les félicitons lorsqu'ils font quelque chose de bien.

Dites leur le comportement que vous voulez qu'ils adoptent

Utilisez des mots positifs lorsque vous demandez à votre enfant de faire quelque chose ; par exemple : "S'il te plaît, range tes affaires" (au lieu de : "Ne mets pas le bazar").

Tout est dans la manière de dire les choses

Crier après vos enfants ne fera que vous énerver davantage, eux comme vous... Attirez leur attention en les appelant par leur prénom. Parlez d'une voix calme.

Félicitez votre enfant lorsqu'il se comporte bien

Essayer d'encourager votre enfant ou votre adolescent lorsqu'il fait quelque chose de bien. Ils ne le montreront peut-être pas, mais vous les verrez réadopter ces bons comportements. Cela les rassurera de savoir que vous êtes attentifs à ce qu'ils font.



Restez réaliste

Demandez-vous si votre enfant est réellement capable de faire ce que vous lui demandez. Il est très difficile pour un enfant de rester calme toute une journée mais il peut certainement rester silencieux le temps d'une conversation téléphonique de 15 minutes.

Aidez votre adolescent à rester connecté

Les adolescents ont tout particulièrement besoin de pouvoir communiquer avec leurs amis. Aidez-les à se connecter aux réseaux sociaux et à tout autre moyen de communication à distance. Vous pouvez aussi le faire ensemble !



Cliquez ici pour d'autres conseils aux parents !

OMS

UNICEF

Autres
Langues

PREUVES



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.