

# 3 COVID-19 PARENTALITÉ

## Instaurez un Cadre

Le COVID-19 a bousculé nos habitudes en matière de travail, d'école et de vie quotidienne. C'est difficile pour les enfants, pour les adolescents comme pour vous. Il peut être bénéfique de mettre en place de nouvelles routines.

### Mettez en place une routine quotidienne, souple mais structurée

- Etablissez un emploi du temps commun à vous et votre enfant, où vous pouvez partager des activités encadrées comme les moments de loisir. Cela peut aider les enfants à se sentir plus apaisés et à mieux se comporter.
- Les enfants ou adolescents peuvent aider à planifier la routine de la journée - comme préparer un emploi du temps scolaire. Les enfants suivront plus facilement une routine qu'ils ont définie.
- Consacrez du temps à une activité physique quotidienne - faire de l'exercice aidera à apaiser votre enfant qui a grandement besoin de se dépenser



### Vous êtes un modèle pour votre enfant

- Si vous respectez vous-même les mesures de distance sociale et d'hygiène, et que vous traitez les autres avec compassion, en particulier ceux qui sont vulnérables ou malades, vos enfants et adolescents prendront exemple sur vous.

### Apprenez à votre enfant à adopter les mesures de distance sociale

- Si votre pays l'autorise, sortez prendre l'air avec votre enfant.
- Vous pouvez aussi écrire des lettres et faire des dessins pour les partager avec d'autres. Déposez-les devant chez vous pour que l'on puisse les voir!
- Vous pouvez rassurer votre enfant en lui expliquant qu'il est en sécurité et que vous le protégez. Ecoutez ses suggestions et prenez-les au sérieux.

### Rendez le lavage des mains et l'hygiène amusants

- ▼ Apprenez à votre enfant une chanson de 20 secondes le temps du lavage de mains. Intégrez une gestuelle! Donnez à votre enfant des bons points et félicitez-le de se laver régulièrement les mains.
- ▼ Créez un jeu où celui qui se touche le moins le visage dans la journée a gagné - instaurez un comptage points (vous pouvez compter l'un pour l'autre)

A la fin de chaque journée, prenez une minute pour parler de ce que vous avez fait aujourd'hui.

Dites à votre enfant une chose drôle ou positive qu'il a faite dans la journée.

Félicitez-vous pour ce que vous avez fait de bien aujourd'hui. Vous êtes génial !



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.