

Être parent dans les moments difficiles

# Créer une routine

Des devoirs aux tâches ménagères, il est possible de tout faire lorsque votre famille adopte un rythme facile à suivre et qui laisse du temps pour s'amuser ensemble.

## Faites simple

Avoir un rythme de vie quotidien et le suivre autant que possible donne aux enfants et adolescents un sentiment de sécurité et un repère.

- Faites un planning qui inclut tout, depuis les repas et devoirs jusqu'aux moments de loisirs et à l'heure du coucher.
- Les enfants et adolescents peuvent aider à planifier leur emploi du temps. Ils le suivront d'autant plus volontiers qu'ils auront participé à sa conception.
- Aidez les plus jeunes à adopter leur propre rythme en les accompagnant dans chaque activité, étape par étape.

## Gardez du temps pour le jeu

- Le jeu tient une place importante dans le développement de l'enfant, alors gardez du temps pour les jeux en autonomie ainsi que pour les activités guidées.
- A l'intérieur comme à l'extérieur, le jeu permet à votre enfant d'acquérir de nouvelles compétences et de tester de nouveaux jeux ou activités sportives.
- Passez du temps avec vos adolescents en faisant de l'exercice ensemble, par exemple un jogging ou un jeu d'adresse.

## Donnez de bonnes habitudes

- Profitez-en pour encourager les bonnes habitudes comme se brosser les dents avant d'aller au lit, se laver les mains régulièrement ou se brosser les cheveux le matin.
- Prévoyez une activité calme avant d'aller au lit. Une heure de coucher régulière aidera votre enfant à passer de bonnes nuits.

## Respectez un rythme quotidien est aussi profitable aux parents !

Quand les journées sont très remplies, une bonne gestion de votre temps peut vous aider à vous sentir mieux organisée et moins stressée. Elle peut également aider votre famille à accomplir les tâches quotidiennes, rapidement et efficacement en vous laissant ainsi plus de temps pour vos activités.

Ces modèles fonctionnent bien lorsqu'ils incluent du temps passé ensemble. Alors prévoyez du temps pour raconter une histoire à votre enfant avant d'aller au lit et partagez régulièrement un repas en famille.

DÉCOUVREZ LA SÉRIE DE CONSEILS

DÉCOUVREZ LES VIDÉOS

Ces conseils parentaux ont été développés par Parenting for Lifelong Health en collaboration avec l'UNICEF, l'OMS, et d'autres organisations internationales.