



# Prendre soin d'un enfant en situation de handicap

Prendre soin d'un enfant handicapé peut rendre vos tâches parentales quotidiennes plus laborieuses, en particulier pendant les périodes difficiles ou incertaines. Découvrez ce que vous pouvez faire pour que votre enfant se sente toujours aimé et en sécurité.

## Passez du temps de qualité ensemble

- Lisez ou racontez une histoire à votre enfant, faites des sons musicaux à l'aide d'objets ménagers. Même si la communication verbale est un défi, votre enfant peut toujours vous dire quand il apprécie quelque chose, en riant ou en souriant.
- Stimulez les sens de votre enfant par le jeu. Introduisez des couleurs, des matériaux différents et des bruits. Tout cela les aidera à connaître leur environnement.
- Même lorsque vous êtes occupé, vous pouvez toujours passer du temps ensemble. Décrivez à votre enfant exactement ce que vous faites - le balai, la vaisselle - tout cela est une stimulation pour lui.

## Communiquez clairement

- Certaines conditions physiques et certains troubles de l'apprentissage peuvent signifier que votre enfant a peu ou pas de langage clair ou que son langage prend du temps pour se développer. Lorsque vous parlez à votre enfant, il est utile :
  - de vous mettre à son niveau pour qu'il puisse vous voir et vous entendre
  - de maintenir un contact visuel
  - d'être patient et de donner à votre enfant le temps de vous répondre
  - de l'écouter, d'hocher la tête en indiquant clairement que vous l'entendez

## Créez un lien émotionnel

- Utilisez le soutien physique et verbal pour vous assurer que votre enfant se sente aimé et accepté.
- N'oubliez pas que le langage corporel, les gestes, les sons

et les mots positifs peuvent faire une grande différence.

## Soutenez leur indépendance

- Renforcez la confiance de votre enfant en vous concentrant sur les choses qu'il est capable de faire, plutôt que celles qu'il ne peut pas faire.
- Ne venez en aide à votre enfant que lorsqu'il en a besoin, sinon il pourrait se sentir rabaisé et hétéronome.

## Demandez de l'aide

- Vous n'êtes pas seul et il est normal de vous sentir stressé, anxieux ou frustré lorsque vous vous occupez de votre enfant.
- Partagez la responsabilité de la garde de votre enfant avec les autres membres adultes de la famille.
- Entrez en contact avec des personnes qui comprennent votre situation, et partagez vos défis et vos succès.
- Soyez indulgent avec vous-même et faites une pause quand vous en avez besoin.

## Suivez une routine

- Avoir un horaire fixe peut vous aider à vous sentir plus organisé et davantage "maître de la situation".
- Votre routine doit comprendre les tâches quotidiennes ainsi que les activités préférées de votre enfant. Ainsi, vous pourrez vous amuser ensemble tout en étant efficace dans votre journée.
- Prenez du temps libre où vous donnez à votre enfant le choix d'une activité, cela contribuera à renforcer sa confiance en lui.
- Utilisez un langage simple afin de donner des instructions claires pour aider votre enfant à comprendre ce qui est prévu pour chaque jour.

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.