



Être parent dans les moments difficiles

# Créer un bon environnement dans un petit espace

Coincé à l'intérieur par temps pluvieux ? Les enfants se lassent de partager une chambre à coucher ? Parfois, nous aimerions avoir un peu plus d'espace. Il y a des choses que vous pouvez faire, pour vous assurer que tout le monde s'entende en cohabitant dans des espaces plus étroits.

## Des activités pour les jours de pluie

- Être coincé à la maison peut être tout à fait divertissant. Créez une course d'obstacles à l'aide d'objets ménagers ou organisez un défi à l'intérieur pour savoir qui peut faire le plus de touchers d'orteils, de sauts ou de tours de piste en une minute.
- Trouvez des façons amusantes de passer du temps ensemble - cela pourrait être une soirée de contes ou une séance de cuisine. Veillez à ce que chacun ait la possibilité de participer et choisissez une activité à tour de rôle.

## Ordonnez votre espace

- Créez plus d'espace en faisant du rangement. Plutôt que d'être une corvée, c'est l'occasion de découvrir de vieux jouets, jeux et vêtements.
- Rangez les objets que vous souhaitez conserver et faites une pile à donner à des œuvres de charité, des amis ou des membres de la famille.

## Partagez les tâches

- S'occuper des enfants et des autres membres de la famille est difficile, mais c'est beaucoup plus facile

lorsque les responsabilités sont partagées.

- Essayez de répartir les tâches ménagères, la garde des enfants et les autres responsabilités de manière égale entre les autres membres de la famille afin de ne pas être débordé.
- Créez un calendrier pour les temps de travail et de repos avec les autres adultes de votre foyer, afin que chacun ait la possibilité de faire une pause.
- N'oubliez pas qu'il est normal de demander de l'aide, surtout si vous vous sentez fatigué ou stressé.

## Faites une pause

- Si vous vous sentez stressé, faites une pause de 10 secondes.
- Concentrez-vous sur votre respiration en inspirant et expirant doucement.
- Cela vous aidera à réagir de manière plus calme.

## Restez positif

En trouvant une routine et en passant du temps de qualité avec votre enfant ou votre adolescent, vous pouvez créer un environnement heureux, où que vous soyez.

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.