



## Un moment ensemble

Ne vous sentez pas démuni(e) lorsqu'une période de stress joue sur l'atmosphère familiale : il y a beaucoup à faire pour rassurer et tranquilliser votre enfant. Passez un moment de qualité avec eux. Un conseil qui peut sembler simple, au premier abord, mais qui représente pourtant une véritable opportunité d'affirmer tout l'amour que vous leur portez et de leur rappeler à quel point ils comptent pour vous.

### ● Divertissez vous ensemble

Prévoyez un rendez-vous, chaque jour à la même heure : celui-ci devra être entièrement réservé à votre enfant ou à votre adolescent. Ce sera l'occasion de jouer et d'échanger avec lui dans un cadre unique.

### ● Demandez-lui ce qu'il souhaite

Laissez votre enfant décider de la manière dont il souhaite passer ce moment avec vous. C'est une excellente manière de lui donner confiance en lui. Écoutez chacune de ses propositions, accordez-lui toute votre attention.

### ● De bonnes idées pour votre bébé ou nouveau-né

Accordez-lui un temps de qualité en le divertissant :

- Imiter les sons qu'il fait, ainsi que ses expressions faciales.
- Chantez lui des chansons et jouez-lui de la musique en tapant sur des pots avec une cuillère, par exemple.
- Empilez des éléments comme des pierres ou des tasses.
- Racontez-lui des histoires, montrez-lui des images.

Ne vous laissez pas distraire par la télévision ou le téléphone, c'est ainsi que vous passerez un temps de qualité ensemble.

### ● Les activités conseillées avec un jeune enfant

- Ensemble, lisez un livre.
- Amusez-vous à faire des collages.
- Chantez et dansez sur vos chansons préférées.
- Transformez une tâche ménagère comme le rangement ou le nettoyage en un jeu amusant.
- Aidez-le à faire ses devoirs.

### ● Passez des moments de qualité avec votre adolescent

Il n'y a pas de limites d'âge pour passer de bons moments ensemble et surtout profiter l'un de l'autre.

- Sport, musique, films – abordez avec lui les sujets qui le passionnent.
- Préparez ensemble un délicieux repas.
- Faites, avec lui, de l'exercice : un jogging ou une partie d'«Attrape-moi si tu peux ! ».

En questionnant votre enfant et en lui proposant des activités, vous serez assuré(e) de passer un temps de qualité ensemble.

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.



Être parent dans les moments difficiles

## Rester positif

Rester calme et positif favorise une relation de qualité avec votre enfant : donnez-lui des instructions claires et surtout n'hésitez pas à toujours l'encourager.

### ● Donnez des instructions claires

Plutôt que de lui demander de ne pas faire de bêtises, confiez-lui une tâche utile à accomplir, comme le rangement de la cuisine ou celui du linge.

### ● Parlez d'une voix calme

Attirez l'attention de votre enfant en énonçant son prénom d'une voix calme et encourageante. C'est beaucoup plus efficace que de se mettre en colère ou de crier.

### ● Félicitez votre enfant pour son bon comportement

Lorsque votre enfant ou votre adolescent suit vos instructions ou se comporte correctement, dites-le-lui. Ces remarques le rassureront et lui montreront que vous avez reconnu ses efforts.

### ● Soyez réaliste

Fixez des objectifs réalistes. Il est impossible pour un enfant de rester silencieux toute la journée. Laissez-le se divertir quand vous parlez à une tierce personne par exemple.

### ● Encadrez de règles simples votre adolescent

Afin de vous assurer que celui-ci ne passe pas trop de temps connecté aux réseaux sociaux, établissez des heures où son smartphone sera éteint ou rangé.

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.



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.



Être parent dans les moments difficiles

# Encourager les bons comportements

Lorsqu'ils se sentent fatigués, lorsqu'ils ont faim ou tout simplement lorsqu'ils testent leur indépendance, il est normal que les enfants se comportent mal de temps en temps. Cela peut être frustrant ! Il y a cependant beaucoup de choses que vous pouvez faire pour encourager votre enfant à bien se comporter.

## Changez d'approche

- Réagissez aux mauvais comportements dès qu'ils apparaissent, et encouragez une approche plus positive.
- Lorsque votre enfant commence à s'agiter, suggérez un jeu ludique ou une activité intéressante pour l'occuper.

## Faites une pause

- Si vous commencez à vous énerver, faites une pause d'au moins 10 secondes.
- Ralentissez le rythme de votre respiration, inspirez et expirez longuement.
- Ceci vous aidera à réagir plus calmement.

## Montrez les conséquences

Expliquer les conséquences de leur comportement aidera les enfants à assumer la responsabilité de leurs actes et leur permettra de comprendre plus efficacement ce qu'est la discipline.

- Donnez à votre enfant une chance de suivre vos consignes avant de lui expliquer les conséquences.
- Expliquez les conséquences de manière calme et claire, pour qu'il en comprenne bien l'importance.
- S'il recommence, appliquez les conséquences, par exemple pas de dessert, ou pour les adolescents une journée sans leur téléphone portable.
- Donnez à votre enfant une chance d'améliorer son comportement, et félicitez-le généreusement s'il fait bien les choses.

## Quelques bons conseils

- Passez de bons moments ensemble pour que votre enfant se sente aimé.
- Construisez avec lui une belle relation tout en restant calme et positif.
- Établissez une routine pour procurer à votre enfant un sentiment de sécurité.

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.





Être parent dans les moments difficiles

# Prendre soin de vous

En prenant soin de vous, vous serez mieux préparé à prendre soin de votre enfant.

## 1 Vous n'êtes pas seul

De nombreux parents ont les mêmes soucis et inquiétudes que vous. Parlez de vos sentiments à quelqu'un qui peut les comprendre. Rappelez-vous que les réseaux sociaux peuvent aussi augmenter cette anxiété. Il convient donc de réduire le temps passé sur votre téléphone.

## 2 Faites une pause

Lorsque votre enfant dort, rechargez vos batteries avec des activités qui vous sont agréables. Vous pouvez lire un livre ou apprendre de nouvelles choses, ou tout simplement prendre du temps pour vous relaxer.

## 3 Ecoutez avec attention

Votre enfant attend de vous que vous le souteniez et que vous le rassuriez. Lui demander comment il va, écouter ce qu'il a à dire, comprendre ses émotions et lui apporter du réconfort fait partie de votre rôle de parents.

## 4 Une minute de relaxation

Quand vous vous sentez stressé, suivez ces étapes simples :

### 1 Préparation

- Trouvez une position assise confortable, avec vos pieds à plat sur le sol et vos mains qui reposent sur vos genoux.
- Fermez les yeux si vous le souhaitez.

### 2 Consignes

- Concentrez-vous sur ce que vous ressentez à l'instant présent, est-ce que ce sont des pensées positives ou négatives ?
- Portez attention aux émotions qui vous traversent, vous pourriez vous sentir triste, apeuré, ou en colère.
- Ressentez ce qu'il se passe dans votre corps, est-ce que vous sentez une gêne ou êtes-vous tendu ?

### 3 Respirez

- Ecoutez votre respiration, vous pouvez placer une main sur votre ventre et la sentir monter et descendre à chaque fois que vous inspirez et que vous expirez.
- Dites-vous des mots rassurants afin de vous apaiser.
- Continuez à écouter votre respiration pendant un moment et relaxez-vous.

### 4 Pensez

- Lorsque vous êtes prêt à démarrer votre journée, commencer par voir comment vous sentez vous et comment réagissez-vous aux sons autour de vous ?
- Analysez ce que vous ressentez maintenant, est-ce que vous vous sentez différent par rapport au début de cette séance de relaxation ?

Vous trouverez cette séance d'une minute de relaxation particulièrement utile lorsque vous vous sentez frustré ou submergé par les émotions, éventuellement lorsque vos enfants font des bêtises et que vous souhaitez gérer la situation le plus calmement possible. Rappelez-vous que quelques profondes respirations peuvent faire une grande différence sur ce que vous ressentez.

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.



Être parent dans les moments difficiles

## Discuter de sujets difficiles

Il est important d'être ouvert et honnête avec votre enfant, tout particulièrement lorsqu'il s'agit de sujets difficiles. Nous allons faire le point sur comment répondre à ses questions et comment l'aider à comprendre le monde qui l'entoure.

### • Soyez ouvert et écoutez

Permettez à votre enfant de parler librement. Posez-lui des questions ouvertes et cherchez à savoir ce qu'il sait déjà sur le sujet.

### • Soyez honnête

Essayez de répondre à ses questions sans leur cacher la vérité. Interrogez votre enfant sur un sujet pour comprendre comment vous pouvez lui expliquer au mieux, tout en adaptant votre discours à son âge.

### • Soutenez-les

Votre enfant peut se sentir effrayé ou désorienté par rapport à une situation. Offrez-lui un moment pour partager ses émotions tout en lui faisant savoir que vous êtes là pour lui.

### • Si vous ne savez pas, dites-le

Si vous ne connaissez pas la réponse à une question de votre enfant, vous pouvez utiliser des phrases comme :

- "On pense que ..., mais on n'en est pas sûr."
- "On ne sait pas, mais on y travaille."
- "On espère trouver la réponse très prochainement."

Utilisez cela comme une opportunité pour en savoir plus ensemble, vous pourriez à deux découvrir de nouvelles informations !

### • Assurez-vous de vos sources d'information

Faites attention à ce que vous lisez sur internet, les informations qui y figurent ne sont pas toujours exactes.

Regardez sur des sites fiables pour vous assurer que le contenu que vous partagez à votre enfant est à jour et surtout pertinent.

### • Ayez de la compassion

Parler d'un sujet difficile vous offre l'opportunité de développer l'empathie et la compréhension chez votre enfant.

Vous pouvez le faire en lui demandant comment les gens peuvent réagir face à un sujet et voir quelles idées lui viennent pour soutenir les autres personnes.

### • Finissez sur une note positive

Échangez autour d'un sujet difficile avec votre enfant en vérifiant s'il en a une bonne connaissance. Vous pourrez ainsi vérifier s'il n'a pas de fausses informations ou un avis erroné.

Maintenant rappelez-lui que vous vous souciez de son bien-être et faites-lui savoir qu'il peut parler de n'importe quel sujet à n'importe quel moment avec vous.

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.





Être parent dans les moments difficiles

## Protéger son enfant des dangers d'Internet

Grâce à Internet, nous sommes plus connectés que jamais. De la même façon que vous prenez soin de votre enfant dans la vie réelle, vous devez assurer sa sécurité sur Internet. Voici quelques conseils pour assurer sa protection.

### Ayez conscience des dangers d'Internet

- Des adultes attirent des enfants dans des propositions sexuelles sur les réseaux sociaux, jeux, plateformes et messages.
- Des contenus nocifs véhiculent de la violence, de la misogynie, de la pornographie, et xénophobie aussi bien que des éléments de désinformation.
- Tout comme les adolescents, les enfants peuvent aussi partager des données personnelles, des informations sur leur habitation ou encore des photos ou vidéos explicites d'eux-mêmes.
- De l'intimidation est présente sur Internet, de la part de gens que votre enfant connaît et/ou qu'il ne connaît pas.

### Adoptez des mesures de sécurité digitale

- Mettez en place les contrôles parentaux.
- Activez la fonctionnalité "SafeSearch" sur votre navigateur internet.
- Activez les règles de respect de la vie privée sur les applications et les jeux.
- Couvrez les webcams lorsqu'elles ne sont pas utilisées.

### Contrôlez le temps que votre enfant passe sur Internet

- Fixez les règles avec votre enfant pour arriver à un commun accord sur la façon dont Internet doit être utilisé et sur le temps qu'il peut y consacrer.
- Définissez les moments et les lieux où Internet ne peut pas être utilisé et autorisez-le seulement sur des créneaux horaires pré-définis.
- Apprenez à votre enfant l'importance de garder leurs données personnelles privées.

- Explorez ensemble les nouveaux sites internet, réseaux sociaux et jeux afin de comprendre tous les deux leur fonctionnement.
- Trouvez des sites internet adaptés à leur âge, réseaux sociaux et jeux recommandés par un site tel que « Common Sense Media ».
- Rappelez à votre enfant ou adolescent de réfléchir à deux fois avant de publier un commentaire, une photo ou une vidéo qu'il pourrait ensuite regretter.
- Vérifiez l'historique du navigateur de votre enfant et suivez son profil sur les réseaux sociaux depuis votre compte afin de vérifier qu'il ne fait pas de mauvaises rencontres.

### Gardez le contact

- Assurez-vous que votre enfant comprend que s'il expérimente quelque chose en ligne qui le contrarie, le gêne ou lui fait peur qu'il peut vous en parler sans inquiétude de se faire punir.
- Si votre enfant semble renfermé, contrarié, ou apeuré, demandez-lui si quelque chose s'est passé sur Internet qui pourrait le rendre ainsi.
- Parlez leur du temps qu'ils passent sur Internet : sur quels sites, réseaux sociaux, plateformes, jeux, se connectent-ils régulièrement ?
- Limitez le temps de vos enfants sur Internet s'ils passent une part importante de leur journée en ligne.
- Assurez-vous de leur offrir votre soutien quand vous parlez à vos enfants et encouragez des discussions ouvertes et honnêtes.

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.

Être parent dans les moments difficiles



# Gérer les finances de la famille

Les problèmes d'argent peuvent être une grande source de préoccupation, plus particulièrement quand vous sentez que vous ne pouvez pas offrir quelque chose que votre enfant ou adolescent vous demande. Découvrez comment la réalisation d'un budget peut vous aider à gérer les finances de votre famille.

## ○ Gérez votre budget facilement

- Expliquez ce qu'est un budget et comment il peut aider à la gestion de l'argent à votre enfant ou à votre adolescent.
- Préparez un budget avec votre enfant ou adolescent pour montrer quelles choses doivent être achetées ou payées chaque mois.
- Expliquez que déterminer un budget permet de préparer les futures dépenses et même d'économiser de l'argent.

## ○ Demandez de l'aide

Si vous êtes en grande difficultés financières, vous pouvez obtenir de l'aide du gouvernement ou d'organisations locales.

## ○ Que dépensez vous ?

- Prenez une feuille de papier et un crayon.
- Dessinez toutes les choses que vous et votre famille devez payer chaque mois – par exemple la nourriture, le loyer, les habits...
- Écrivez à côté de chaque image combien cela coûte.
- Ajoutez combien d'argent en plus vous planifiez de dépenser chaque mois.

## ○ De quoi avez-vous besoin ?

- Quelles sont les choses les plus importantes que votre famille doit avoir ? Ce sont les choses essentielles dont vous avez besoin pour vivre.
- Quelles sont les choses que votre famille aimerait avoir ? Ce sont les choses non-essentielles que vous voulez.
- Expliquez la différence entre avoir besoin et vouloir en insistant sur l'importance d'acheter d'abord ce dont vous avez besoin avant d'acheter ce que vous désirez.

## ○ Dressez un budget

- Remplissez un sac avec des jetons en plastique, des blocs de construction ou des pierres. C'est l'argent de votre famille pour le mois.
- Travaillez ensemble pour décider comment vous allez dépenser l'argent et placez les jetons sur chaque image.
- Voyez si vous pouvez économiser pour le futur ou au cas où vous devriez faire face à une situation imprévue ou une urgence.

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.



## Être parent dans les moments difficiles



# Une harmonie familiale à la maison

Les enfants devraient toujours se sentir en sécurité, surtout à la maison. Découvrez comment un dialogue constructif et une écoute active peuvent contribuer à maintenir un climat paisible et chaleureux.

## Être un modèle

La façon dont nous nous comportons devant nos enfants a une grande influence sur leur propre comportement - donnez leur le bon exemple :

- Parlez gentiment à tout le monde - que ce soit des amis, des membres de la famille ou des personnes que vous rencontrez dans votre vie quotidienne.
- Communiquez de manière positive avec les autres adultes de votre foyer.
- Montrez combien il est important d'entretenir des contacts affectueux et bienveillants.

## Répartissez les rôles

- 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 membres de la famille afin de ne pas vous surcharger.
- 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.

## Gérez les sentiments négatifs

- Si vous vous sentez stressé ou en colère, faites une pause de 10 secondes, inspirez et expirez lentement cinq fois. Cela vous aidera à réagir de manière plus calme.

- Si vous sentez qu'une dispute commence, le moment est venu de faire une courte pause. Allez dans une autre pièce ou, si possible, sortez et patientez jusqu'à ce que le sujet semble être réglé.
- Consultez nos fiches conseils "**Prendre soin de soi**" et "**Conseils pour gérer la colère**".

## Utilisez un langage positif

- Demandez à votre entourage de faire ce que vous voulez qu'ils fassent - "Merci de parler plus doucement" - au lieu de leur dire ce que vous ne voulez pas qu'ils fassent "Arrête de crier !"
- Félicitez quelqu'un lui donne le sentiment d'être apprécié, alors n'oubliez pas de remercier ceux qui vous aident et d'encourager votre enfant ou votre adolescent à faire de même.

## Des activités favorisant l'harmonie

- Laissez chaque personne de votre ménage choisir à tour de rôle une activité que vous pouvez faire tous ensemble.
- Trouvez des solutions pour passer des moments de détente avec votre partenaire ou les autres adultes de votre foyer.

## Passez à l'écoute active

- Prêtez attention lorsque quelqu'un vous parle.
- Montrez que vous entendez ce qu'ils disent en hochant la tête et en posant des questions.
- Il peut être utile de résumer ce qu'une personne a dit avant de répondre, pour vérifier que vous avez bien compris.

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.



# Apprendre par le jeu

Tout en jouant, les enfants peuvent apprendre sur le monde qui les entoure. Découvrez quelques activités ludiques et des jeux qui peuvent développer leurs compétences, tout en s'amusant.

## Le rôle du jeu

- Il existe de nombreux jeux et activités ludiques qui peuvent développer les connaissances de votre enfant.
- Les mots, les chiffres et les images permettent aux enfants de s'exprimer, tandis que le théâtre et les activités musicales permettent de développer encore plus leur créativité.

## Des jeux dynamiques

- Inventez une danse sur la chanson préférée de votre enfant. Par exemple, chaque personne a la possibilité d'inventer un mouvement que tous les autres copient ensuite.
- Mettez au défi vos proches de toucher leurs orteils ou de sauter le plus de fois possible en 1 minute.
- Faites semblant d'être un miroir en copiant les expressions faciales, les actions et les sons de l'autre.
- Jouez de la musique ou chantez une chanson et encouragez tout le monde à danser. Lorsque la musique s'arrête, tout le monde doit se figer. La dernière personne encore en mouvement devient le juge du prochain tour.

## Raconter des histoires

- Racontez à votre enfant une histoire qui vous est arrivée dans votre jeunesse et demandez-lui à son tour de vous en raconter une.
- Inventez une nouvelle histoire et chacun se relaie pour ajouter une phrase à cette histoire.
- Jouez l'intrigue de votre conte de fées ou de votre film préféré. Les enfants plus âgés peuvent même essayer de guider des enfants plus jeunes, ce qui leur apprend le sens des responsabilités.

## Transformer les objets du quotidien

- Apprenez à votre enfant à faire appel à son imagination en transformant de simples objets ménagers en accessoires de jeu (comme des casseroles, des coussins ou des emballages vides).
- Placez un objet au milieu de la pièce et formez un cercle autour de celui-ci. Lorsque quelqu'un a une idée, il saute dedans et montre aux autres à quoi peut servir l'objet. Un balai peut devenir un cheval ou une brosse à cheveux peut être utilisée comme micro et même pourquoi pas comme une guitare !

## Tester sa mémoire

- Lancez un exercice de mémoire amusant en commençant un début de phrase, d'histoire. Par exemple :
  - quand j'ai fait les courses, j'ai acheté...
  - quand je suis allé au zoo, j'ai vu...
  - quand j'étais dans la cuisine, j'ai mangé...
- Chaque personne doit se souvenir et réciter ce qui est dans la phrase, avant d'ajouter son propre élément.
- Vous pouvez ajouter un défi pédagogique supplémentaire en classant la liste par ordre alphabétique par exemple.

## Chanter une chanson

- Chantez une chanson à votre bébé ou jeune enfant. Cela l'aide à développer son langage dès son plus jeune âge.
- Quand votre enfant est plus grand, vous pouvez faire des jeux musicaux comme leur demander de deviner la chanson que vous leur chantez ou jouez.
- Tout peut être transformé en instrument. Imaginez ce qu'un objet du quotidien peut faire comme son et essayez de composer une chanson avec !

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.



Être parent dans les moments difficiles

# Des conseils pour gérer la colère

La colère est une réaction humaine naturelle, surtout lorsqu'on est confronté à une situation stressante. Cependant, il est important de garder le contrôle chaque fois que cela est possible. En trouvant des moyens positifs pour faire face aux émotions négatives, vous pouvez faire en sorte que votre enfant se sente aimé et soutenu à tout moment.

## Reconnaître les éléments déclencheurs

- Pensez à ce qui vous met en colère. Celle-ci est-elle déclenchée par une expérience ou une situation particulière ? Lorsque vous comprenez pourquoi vous vous mettez en colère ou ce qui vous angoisse, vous pouvez trouver des moyens d'éviter que cela ne se reproduise
- Par exemple, si vous vous mettez en colère lorsque vous êtes fatigué ou que vous avez faim, essayez de dormir suffisamment chaque nuit et de prendre des repas réguliers
- Pensez à la façon dont vous réagissez lorsque vous êtes en colère et à ce que vous pourriez faire différemment pour répondre calmement à des situations difficiles
- Lisez notre fiche conseil **Prendre soin de soi** pour trouver des moyens d'entretenir votre bien-être mental

## Les encouragements sont importants

Félicitez les efforts de votre enfant et vos propres efforts pour contrôler votre colère, aussi petite soit-elle. Cela vous aidera à vous sentir davantage maître de vous et à renforcer la confiance de votre enfant dans sa capacité à gérer sa colère.

## Savoir quand vous avez besoin d'une pause

- Lorsque vous vous sentez stressé ou en colère, faites une pause de dix secondes, inspirez et expirez lentement cinq fois. Cela devrait vous aider à réagir de manière plus calme.
- Si vous le pouvez, mettez une certaine distance entre vous et la situation qui vous met en colère. Changez de pièce ou sortez pendant 10 minutes pour vous donner une chance de reprendre le contrôle de vos émotions.
- Si vous vous mettez en colère parce que votre bébé n'arrête pas de pleurer, il est possible de le laisser sur le dos dans un endroit sûr, comme son berceau, et de faire une courte pause. Retournez le voir toutes les 5 à 10 minutes.

## Prenez soin de vous

- Gérez la colère de manière positive donne un bon exemple aux enfants et les aide à se sentir en sécurité, alors développez quelques stratégies d'adaptation qui peuvent vous aider à garder le contrôle
- Parlez à vos amis, aux membres de votre famille et à toute autre personne qui peut vous apporter son soutien - il est important de se sentir encouragé
- Réfléchissez à quelque chose qui vous a mis en colère et essayez de tirer les leçons de cette expérience. Cela devrait vous aider à gérer une situation similaire si elle venait à se reproduire

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.



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.



# 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.





Être parent dans les moments difficiles

# Soutenir votre adolescent

Il a grandi si vite, mais votre enfant a encore besoin de se sentir aimé et soutenu. Apprenez comment profiter d'un temps de qualité avec votre adolescent, lui enseigner les bonnes habitudes et le garder en sécurité et heureux dans son cheminement vers l'âge adulte.

## Des activités à faire ensemble

- Créez une photo ou une vidéo amusante à envoyer à des amis ou à des membres de la famille.
- Choisissez une recette et passez un peu de temps à cuisiner ensemble.
- Faites un peu d'exercice ensemble : vous pouvez faire un jogging ou jouer à un jeu de ballon.
- Sport, musique, films - parlez-leur des choses qui les intéressent vraiment.

## Montrez que vous leur faites confiance

- Les adolescents apprécient avoir des responsabilités supplémentaires. Laissez leur faire un travail important afin de leur montrer que vous leur faites confiance et que vous appréciez leur aide.
- Donnez à chacun la possibilité de s'impliquer dans les tâches ménagères quotidiennes. Cela donnera aux adolescents la possibilité d'acquérir de nouvelles compétences et de sentir qu'ils apportent une contribution utile.

## Aidez-les à atteindre leurs objectifs

- Demandez à votre adolescent ce qu'il souhaite faire. Qu'il s'agisse d'un objectif à court ou à long terme, établissez ensemble un calendrier pour l'aider à y parvenir.
- Récompensez chaque étape qui les rapproche de leur objectif.
- Prenez en compte le temps de vous détendre et de vous amuser, ainsi que le temps de faire les tâches importantes, comme les devoirs et les tâches ménagères.

## Offrez-leur votre soutien

- Les comportements difficiles peuvent être le signe que quelque chose ne va pas. Demandez leur comment ils vont et essayez de comprendre leurs actions.

- Explorez les moyens de faire face aux situations qui pourraient les rendre malheureux ou stressés.
- Définissez des attentes claires quant à leur comportement et proposez un ensemble de règles et de limites que vous jugez tous deux équitables.
- Félicitez votre adolescent quand il se comporte bien et dites-lui lorsqu'il fait quelque chose de positif.

## Faites preuve de gentillesse et de compassion

- Donnez l'exemple en faisant preuve d'empathie et encouragez votre adolescent à réfléchir à la façon dont ses amis, les membres de sa famille - même les personnes extérieures - peuvent être touchés par des situations difficiles.
- Expliquez à votre enfant comment il peut faire la différence en prenant la défense d'une personne victime de harcèlement.

## Aidez-les à gérer leur stress

- Demandez-leur comment ils se sentent et écoutez leur réponse.
- Essayez de voir les choses de leur point de vue afin de comprendre ce qu'ils ressentent.
- Aidez-les à se détendre en leur proposant des moyens de faire face au stress - comme des exercices de respiration.
- Proposez leur de faire ensemble une activité qui les aidera à se détendre et à se relaxer.

## Protégez-les sur Internet

- Impliquez votre adolescent dans la création d'un accord sur une utilisation saine des smartphones/console.
- Expliquez l'importance de la confidentialité des informations personnelles, en particulier vis-à-vis des inconnus.
- Rappelez à votre enfant qu'il peut vous parler s'il a vu ou vécu quelque chose de bouleversant sur Internet.

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.





Être parent dans les moments difficiles

# Accueillir un nouveau-né

Devenir parent ou accueillir un nouvel enfant au sein de votre famille existante est une période passionnante. Mais cela peut aussi provoquer un grand changement dans la vie quotidienne, que de nombreuses personnes peuvent trouver accablant et stressant.

## Partager, c'est aimer

- Utilisez les réseaux sociaux ou votre téléphone pour entrer en contact avec des personnes pouvant vous offrir de l'aide.
- Acceptez l'aide et prenez soin de votre bébé à tour de rôle, afin que vous puissiez avoir du temps pour vous.
- Dormez lorsque votre bébé dort pour avoir plus d'énergie à son réveil.

## Amusez votre bébé

- Mettez-vous au niveau de votre bébé pour qu'il puisse vous voir et vous entendre.
- Chantez des chansons et jouez de la musique avec des pots et des cuillères.
- Empilez des jouets ou des cubes colorés.
- Racontez-leur une histoire et montrez-leur un livre d'images.

## Communiquez clairement

- Copiez les expressions et les sons qu'ils émettent et réagissez à leurs gazouillis ou à leurs mots.
- Utilisez le prénom de votre bébé lorsque vous lui parlez.
- Décrivez ce que fait votre bébé.

## Apprenez ensemble

- Rendez son environnement intéressant - des décorations colorées et des textures différentes stimuleront leurs sens.

- Permettez à votre bébé d'explorer le monde à travers ses cinq sens: la vue, l'odorat, l'ouïe, le goût et le touché.

## Apaisez un bébé qui pleure

- Pleurer est une façon pour votre bébé de dire qu'il a besoin de réconfort et de soins.
- Essayez de comprendre ce qui fait pleurer votre bébé. Cela peut être dû au fait qu'il ait faim, soit fatigué, ait trop chaud ou trop froid, ou que sa couche doit être changée.
- Chanter une berceuse ou jouer de la musique douce en fond peut aider à distraire votre bébé. Un hochet ou un mobile suspendu au-dessus de leur berceau peut leur donner quelque chose à regarder.
- Bercez doucement ou caressez le dos de votre bébé en rythme peut l'aider à se sentir calme.
- Si vous êtes inquiet, parlez à votre sage-femme ou à un professionnel de santé.

## Soyez patient avec votre enfant lorsqu'il apprend, mais aussi avec vous-même en tant que parent !

Ce n'est pas parce que quelque chose ne s'est pas bien passé dans la journée, ou que vous avez perdu votre sang-froid, que cela signifie que vous êtes un mauvais parent. Souvenez-vous des choses que vous avez bien faites, même si elles vous semblent minimes.

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.



Être parent dans les moments difficiles

## Être parent pendant le Covid-19

Traverser une pandémie mondiale engendre un ensemble de défis uniques à la parentalité. Il est tout à fait normal d'être stressé et débordé pendant cette période incertaine. Voici six conseils pour faciliter les choses pour vous et pour vos enfants.

### ● Passez du bon temps ensemble

Passer du bon temps ensemble présente une opportunité incroyable pour que votre enfant se sente aimé et en sécurité. Seulement 5 minutes par jour peuvent faire une grande différence.

### ● Montrez le bon comportement

Lorsque votre enfant ou adolescent suit vos instructions ou se comporte bien, dites-lui. Montrer que vous êtes satisfait de leur comportement va les rassurer.

### ● Donnez des instructions claires

Au lieu de dire à vos enfants de ne pas faire de bêtises, utilisez un langage positif et confiez-leur par exemple une tâche pratique comme ranger la cuisine ou ranger le linge.

### ● Créez une routine quotidienne

Avoir une routine quotidienne et s'y tenir le plus possible donne aux enfants et aux adolescents un sentiment de sécurité précieux. Tenez compte des repas, des activités et du temps libre pour vous donner de la flexibilité.

### ● Gérez les mauvais comportements

Évitez un comportement difficile ou négatif dès qu'il commence et encouragez une approche plus positive en suggérant un jeu amusant ou une activité intéressante pour divertir votre enfant.

### ● Prenez soin de vous

N'oubliez pas que vous n'êtes pas seul, alors demandez de l'aide. Si vous vous sentez nerveux/nerveuse, faites une pause de 10 secondes et concentrez-vous sur le ralentissement de l'inspiration et de l'expiration. Cela vous aidera à réagir de manière plus calme.

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.

