

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.