



# Pour bien vivre en famille : Comment aider mes enfants ?

Le coronavirus a changé la vie quotidienne de tout le monde.  
Voilà quelques conseils pour mieux vivre avec.

## Expliquer la situation

- Donner des informations aux enfants.  
Ils en ont besoin.
- Répondre à leurs questions selon leur âge.  
Avec des mots simples.
- Rendre les **ados responsables**. Leur demander de faire attention.
  - J'informe mes enfants, **mais**  
je ne veux **pas** les inquiéter.



## Rassurer les enfants

Cette situation a quand même des bons côtés !

Par exemple, on a le temps de :

- prendre soin de soi
- passer des moments en famille.
  - Je donne **beaucoup d'attention** à mes enfants.  
Je les écoute, je les rassure si c'est nécessaire.



## Se parler, communiquer

Garder le **contact avec** :

- la famille
- les amis
- les voisins de l'immeuble ou du quartier.
  - Nous avons **chaque jour un rendez-vous** avec  
la famille ou les amis (par Whatsapp, Skype, ou autre).



## Donner des responsabilités

- Trouver des **jeux** pour les gestes barrières.  
Par exemple pour se laver les mains.
- Demander aux enfants **un service** selon leur âge.  
Par exemple mettre ou débarrasser la table, faire son lit.
- Demander aux enfants de faire un dessin pour quelqu'un.
  - J'apprends à mes enfants à **partager** et à **s'entraider**.



## Respecter les horaires

- Garder les **mêmes horaires** chaque jour.  
Par exemple pour le lever, le coucher, les repas.
- **Travailler** régulièrement pour l'école.  
Prendre aussi des moments de **pause**.
- Avoir une place pour **travailler** et  
une place pour **jouer**
  - Mes enfants doivent peut-être rester à la maison, **mais**  
ils ne sont **pas** en vacances.



## S'occuper chez soi

...Pas trop d'écran !

Faire **différentes activités** :

- du sport, du mouvement
  - de la musique, de la lecture
  - créer des chose avec ses mains.
- Dans tout cela, nous pouvons tous apprendre des choses intéressantes et amusantes.

