



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.

