

**DEPARTEMENT
BILDUNG, KULTUR UND SPORT**

Abteilung Volksschule

Sektion Schulpsychologie

FICHE D'INFORMATIONS

La vie quotidienne avec Corona: suggestions pour les familles

Le virus corona change notre vie quotidienne. Cette fiche d'informations donne des idées comment les parents et les enfants peuvent faire face à la situation actuelle et référence le service de conseil téléphonique du service psychologique scolaire.

Conseils pour la vie quotidienne avec les enfants et les adolescents



Structure quotidienne

Les processus familiaux apportent structure et sécurité. Gardez une routine quotidienne aussi normale que possible: Veillez à ce que les heures de coucher et de repas soient semblables. Planifiez votre journée ensemble. Mettez vous d'accord sur le moment de l'apprentissage. Il est important particulièrement pour les adolescents de suivre le rythme jour-nuit. Contactez l'enseignant si vous avez des questions ou des préoccupations concernant l'apprentissage scolaire.



La famille, une équipe

Chaque membre de la famille peut prendre en charge des tâches ménagères dans la mesure de ses possibilités. Pour réduire les conflits, des accords clairs aident.



Répondre aux questions

Montrez à votre enfant que toutes les questions sont les bienvenues. Mais n'insistez pas trop. Reprenez des thèmes familiaux. Vous trouverez peut-être des matériaux appropriés sur internet. Expliquez à votre enfant pourquoi actuellement les contacts sont très limités. Ne faites que des promesses que vous êtes sûr de pouvoir tenir.



Activités

La situation actuelle est une occasion de passer du temps ensemble. Planifiez des activités communes pour toute la famille. Les adolescents, en particulier, ont besoin d'un lieu de retraite. Les enfants également n'ont pas besoin d'être constamment divertis et doivent avoir du temps pour eux-mêmes. L'ennui rend créatif.



Exercice

Les activités physiques ont un effet positif sur notre psychique. Le stress est réduit et notre système immunitaire est renforcé. Si possible, sortez avec votre enfant. Ce faisant, respectez les règles de l'office fédéral de la santé publique. Mais l'exercice est également possible à la maison: il existe des programmes d'exercices sur internet.



Médias

A l'heure actuelle, les enfants et les adolescents sont autorisés à passer un peu plus de temps devant l'écran. Il est important de fixer des limites claires et d'avoir un contenu adapté à l'âge. Les médias sociaux sont surtout pour les adolescents une chance de rester en contact avec leurs amis.

Conseils aux parents



Gérer le stress

Les enfants sont très sensibles et sentent comment leurs parents vont. La situation actuelle est source d'insécurité, d'inquiétudes et de stress. En cas de stress, nous pouvons être moins patients avec nos enfants. Nous sommes moins conscients de leurs besoins et, par exemple, élevons la voix plus rapidement. C'est pourquoi il est important que vous, en tant que maman ou papa, songiez à vous-même. Pensez à ce qui vous fait du bien et à ce qui vous aide personnellement à faire face à l'incertitude et au stress.



Avoir de la compréhension

Les enfants et les adolescents réagissent différemment aux changements de la vie quotidienne. Votre enfant est peut-être de plus en plus triste, affectueux ou anxieux, peut-être réagit-il par un comportement provocateur ou agressif. Réfléchissez à ce qui pourrait être à l'origine de ce comportement et faites preuve de compréhension. En ce moment votre enfant a besoin particulièrement beaucoup de sécurité et de sûreté. Évitez les sanctions si possible. Dites à votre enfant ce qu'il fait bien. Les règles familiales fournissent un guide.



Gérer les conflits

En ce moment, vous passez beaucoup de temps avec votre famille dans un espace restreint, ce qui est inhabituel. Cela peut conduire à une augmentation de conflits. Laissez à tous les membres de la famille du temps pour eux-mêmes. Parlez de ce qui vous préoccupe et cherchez des solutions ensemble.



Des attentes réalistes

En tant que parents, vous êtes en ce moment fortement mis au défi. Reconsidérez vos attentes. Soyez compréhensif et patient avec votre enfant, mais aussi avec vous-même. Personne ne s'attend à ce que vous ayez tout sous contrôle.



Les parents comme modèles

Les enfants sont fortement influencés par leurs parents. Essayez de donner l'exemple de ce que vous attendez de votre enfant.



Rester confiant

Essayez de rester positif. Qu'avons-nous réussi aujourd'hui? Quels aspects positifs se manifestent-ils actuellement dans la relation avec mon enfant ou pour l'apprentissage scolaire?

Services de conseil du service psychologique scolaire

Nous offrons des consultations téléphoniques gratuite concernant:

- des questions sur le soutien et l'éducation
- des questions sur le comportement ou l'état de santé
- des conflits dans la famille

☎ 062 835 40 00; www.ag.ch/schulpsychologie

Si besoin, nous vous aiderons à trouver une offre de soutien adéquate. Nous pouvons profiter des services d'un traducteur / d'une traductrice.

L'équipe spécialisée contre la violence domestique propose également des conseils aux familles concernées:

☎ 062 835 41 19