

Parents, restons zen ! par Virginie Febre

Virginie est professionnelle de la petite enfance depuis plus de 20 ans avec un parcours atypique. En effet, Virginie a commencé sous la casquette d'auxiliaire de puériculture et tellement passionnée par son métier, elle décide en 2011 de faire une VAE EJE.

Aujourd'hui, responsable d'un multi accueil de 40 places et formatrice d'une approche québécoise, elle accompagne au quotidien les enfants, les parents et les professionnels dans cet univers extraordinaire de la petite enfance.

Virginie a participé aux trophées des girafes Awards et a gagné la girafe d'or deux années de suite ! Elle est membre des (Pas) Sages depuis 2018.

Alors voilà, l'annonce est tombée, un mois de plus avec vos têtes blondes ! Mais comment allons-nous tenir le coup ? Entre les devoirs et le télé travail je n'y arrive pas ! Je n'en peux plus !

Oui c'est vrai nous vivons une période spéciale, inédite et anxiogène, mais justement après ses 4 semaines de confinement prenez le temps de faire le point sur ce temps écoulé avec vous-même, votre conjoint et vos enfants.

Rien ne vaut un bon conseil de famille en laissant s'exprimer chacun sur ce qui a été difficile pendant cette période et ce qui pourrait s'améliorer pour ainsi trouver des solutions ensemble sans oublier de parler des moments agréables vécus en famille.

Prenez le temps d'expliquer à votre enfant le contexte et pourquoi nous sommes obligés de rester à la maison avec des mots appropriés sur ce qu'est le covid 19. En effet, mettre des mots sur ce que vit l'enfant est indispensable dans sa compréhension du monde.

Pour la suite, voici quelques petites idées à prendre ou à laisser...

Un enfant a besoin de rituel pour se construire et se repérer dans la journée, établissez un planning sur la semaine en indiquant des temps définis pour les devoirs et des plages horaires de temps libre. Il existe des outils sur internet avec des images représentant les temps fort de la journée.

La place des écrans dans le quotidien de mon enfant ? on ne va pas se mentir le confinement favorise l'accès aux écrans pour les enfants. On connaît les effets néfastes que cela peut représenter pour un petit cerveau lorsque l'exposition est trop importante. Mais arrêtez de culpabiliser car il y a toujours une solution !

Au lieu de bannir les écrans, prévoyez d'acheter « un time timer » et définissez avec votre enfant des temps d'écrans dans la journée. Cet outil utilisé notamment dans des milieux spécialisés permet à l'enfant de visualiser en rouge le temps qui s'écoule et ainsi éviter les crises de larmes à la fin de l'utilisation.

Pendant le temps libre, laissez l'enfant créer par lui-même. Pour cela nul besoin d'acheter multitude de matériel, le fait qu'il découvre ou redécouvre certains objets de la maison lui permet de créer son propre univers et ainsi faire de la place à l'imaginaire : une cabane sous la table du salon, création d'un hôtel avec les peluches, des coussins. Il faut accepter parfois que sa maison soit un peu dérangée. C'est essentiel de permettre à l'enfant de s'ennuyer pour mieux créer...

Et vous dans tout ça ? avec des enfants d'âges différents à gérer 24 /24 H pas facile de se prendre du temps pour soi. Alors pas de panique, Les enfants même petits peuvent comprendre que vous avez besoin de temps. Sur le planning évoqué ci-dessus noter un temps dédié a votre équilibre à vous : sport, relaxation, télé travail en utilisant le time timer pourquoi pas ? ex : « tu peux jouer avec tes legos et maman doit travailler pendant 30 min ».

Profitez de ce confinement pour partager des moments différents avec vos enfants : cuisiner, chanter, danser, créer avec des éléments naturels, de la récupération pour sortir l'objet de son contexte et créer des objets d'art, Internet regorge d'idée à ce sujet.

Si vraiment vous n'en pouvez plus et vous avez besoin de prendre l'air afin de préserver un bon équilibre familial, organiser vous avec votre conjoint et partez faire une heure de sport munit de votre attestation.

Parents, courage vous allez y arriver !