

Soutenir les enfants pendant des périodes difficiles

Étant donné les récents événements et la fermeture prolongée des écoles, il se pourrait que vous ne sachiez pas comment tenir vos enfants occupés. Il pourrait aussi être difficile d'expliquer ce qui se passe autour du monde en ce moment, et en quoi les événements nous touchent ici, à Ottawa.

Les enfants ont tendance à sentir que quelque chose se passe, et les renseignements qu'on peut leur donner sont généralement moins effrayants que ce que leur imagination peut les porter à croire. Employez un langage adapté à leur âge, et réconfortez-les. En donnant aux enfants l'assurance que les adultes gèrent la situation, vous leur permettez d'être des enfants. Voici certaines suggestions sur la façon d'appuyer vos enfants au cours des prochaines semaines.

Établissez une routine quotidienne, et assurez-vous que cette routine soit la plus normale possible

Les enfants s'épanouissent grâce à une routine structurée. Assurez-vous de prévoir des périodes de lecture, d'étude, de tâches ménagères, de jeu et de repos. De plus, prévoyez du temps à l'extérieur. La médecin-chef de Santé publique d'Ottawa, D^r Vera Etches, a indiqué qu'il était correct d'aller au parc ou de faire une promenade, pourvu que les gens conservent une distance de 1 ou 2 mètres (3 à 6 pieds) entre eux.

Utilisez la technologie à votre avantage

De nombreux musées (locaux et internationaux) offrent des visites virtuelles. Certains groupes de voisinage organisent des activités collectives auxquelles vous pouvez participer tout en respectant la directive de la distanciation physique (sociale). Prenez des mesures pour surveiller ce que lisent, entendent, et regardent vos enfants. Dans cette optique, les parents peuvent aussi surveiller et limiter, le cas échéant, leur propre exposition aux renseignements anxiogènes sur les médias sociaux.

Encouragez vos enfants à continuer d'acquérir de nouvelles aptitudes

Aidez vos enfants à apprécier leurs aptitudes. Appuyez vos enfants le plus possible s'ils souhaitent apprendre ou améliorer une nouvelle aptitude pendant cette période. Encouragez-les à s'exercer à un instrument de musique, à dessiner, ou à apprendre les rudiments du codage informatique.

Souvenez-vous qu'il « faut un village »

En période d'isolement social, il peut être difficile de rester en contact avec les grands-parents, les amis et d'autres proches. Expliquez à vos enfants la raison pour laquelle il est essentiel de pratiquer l'isolement volontaire et la distanciation physique (sociale) en ce moment en expliquant comment ces mesures contribuent à protéger les gens que nous aimons. Communiquez avec votre famille et vos amis par téléphone ou par vidéo.

Orientez la réaction que vous souhaitez obtenir

Les enfants suivront votre exemple, et la façon dont vous gérez vos émotions influencera la manière dont ils gèrent les leurs. Laissez vos enfants vous voir agir avec honnêteté, gentillesse, et affection – en aidant les voisins plus âgés, par exemple. Établissez des stratégies d'adaptation positives lorsque vous vous sentez stressé, comme la méditation, le yoga et l'exercice.

Assouplissez les règles dans la mesure que vous estimez adéquate

Même si la routine est essentielle, il est parfois important d'assouplir certains aspects de votre vie quotidienne; organisez un marathon cinéma avec vos enfants, servez-leur des repas amusants, permettez à vous ainsi qu'à eux d'être plus détendus lorsque vous êtes à l'intérieur.

Vos enfants et vous vous remémorerez ces moments passés ensemble. Souvenez-vous de prendre bien soin de vous, et de mettre « d'abord votre masque à oxygène ». Le fait de prendre soin de soi-même est essentiel en période de stress et d'anxiété, et il est important de prendre soin de soi-même avant tout pour ensuite prendre soin des autres de façon efficace. Faites de ce moment une occasion de repenser à tout ce que vous avez appris sur le monde, sur vous-même, et ce qui peut arriver lorsque vous affrontez l'adversité en ayant le moral.

Autres ressources

Si êtes préoccupé par vos mécanismes d'adaptation ou de ceux de vos enfants, consultez votre médecin de famille ou un professionnel de la santé mentale. Votre Programme d'aide aux employés et à la famille est disponible pour vous appuyer et appuyer les membres de votre famille admissibles. **Vous pouvez tenir une consultation par téléphone, messagerie texte, clavardage et vidéo.**

Communiquez avec votre fournisseur du PAEF 24 heures par jour, 7 jours par semaine au 1-844-880-9142, ATT : 1-877-338-0275, téléchargez l'application My EAP maintenant dans la boutique d'applications de votre appareil (Apple, Android et BlackBerry), ou visitez le site www.travailsantevie.com.