

COVID-19 PARENTALITÉ

Gardez le Calme et Gérez le Stress

C'est une période stressante. Prenez soin de vous, afin d'épauler au mieux vos enfants.

Vous n'êtes pas seul

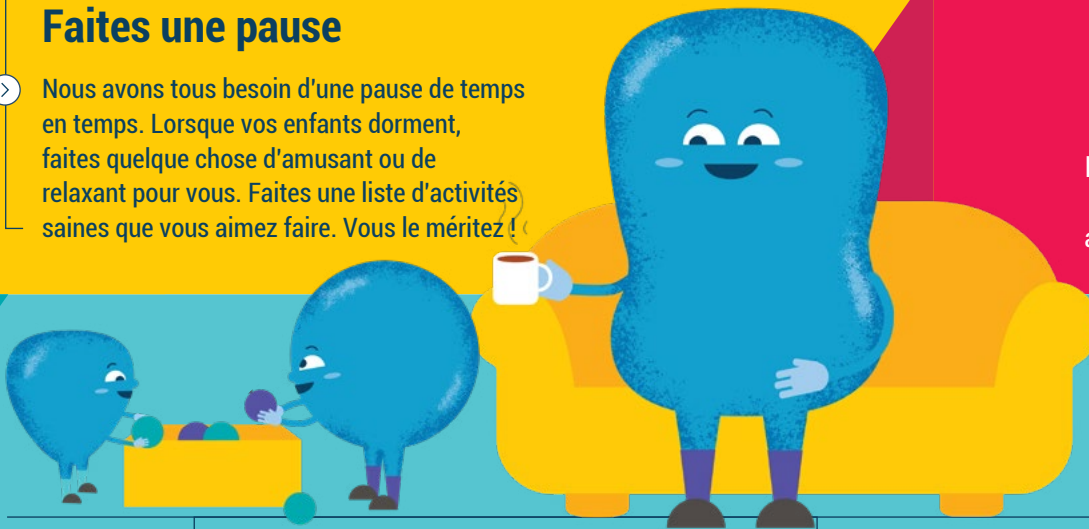
Des millions de personnes partagent les mêmes craintes que nous. Trouvez une personne à qui vous pouvez confier ce que vous ressentez. Écoutez-la. Évitez les réseaux sociaux qui peuvent être anxiogènes.

Faites une pause

Nous avons tous besoin d'une pause de temps en temps. Lorsque vos enfants dorment, faites quelque chose d'amusant ou de relaxant pour vous. Faites une liste d'activités saines que vous aimez faire. Vous le méritez !

Écoutez vos enfants

Soyez ouvert et écoutez vos enfants. Ils se tourneront vers vous pour avoir du soutien et être rassurés. Écoutez vos enfants lorsqu'ils vous font part de leurs sentiments. Acceptez ce qu'ils ressentent et apportez-leur du réconfort.



Faites une pause

Une minute de relaxation que vous pouvez faire lorsque vous vous sentez stressé ou inquiet

Étape 1 : Installation

- Trouvez une position assise confortable, les pieds à plat sur le sol, les mains posées sur les genoux.
- Fermez les yeux si vous vous sentez plus à l'aise.

Étape 2 : Écoutez votre corps

- Demandez-vous : "Quelles sont mes pensées ?"
- Analyser vos pensées. Notez si elles sont négatives ou positives.
- Évaluez-vous sur le plan émotionnel. Vos pensées sont-elles heureuses ou malheureuses ?
- Écoutez votre corps. Notez ce qui vous fait mal ou est tendu.

Étape 3 : Concentrez-vous sur votre respiration

- Écoutez votre souffle lorsque vous inspirez ou expirez.
- Vous pouvez mettre une main sur votre ventre et le sentir se gonfler et se dégonfler à chaque respiration.
- Vous pouvez vous répéter : "C'est bon. Peu importe ce qui se passe, je vais bien".
- Écoutez votre respiration un moment.

Étape 4 : Fin de l'exercice

- Écoutez comment votre corps tout entier se sent.
- Prêtez attention aux différents sons dans la pièce.

Étape 5 : Réflexion

- Questionnez-vous "est-ce que je remarque la moindre différence".
- Quand vous vous sentez prêt, ouvrez les yeux..

Faire une pause peut également être bénéfique lorsque votre enfant vous irrite ou a fait une bêtise. Cela permet d'apaiser les relations. Même quelques respirations profondes ou la sensation du sol sous vos pieds jouent. Vous pouvez également faire une pause avec vos enfants !

Cliquez ici pour d'autres conseils aux parents !

OMS

UNICEF

Autres
Langues

PREUVES

Partners



Funders



The COVID-19 Parenting Emergency Response is supported by the UKRI GCRF/Newton Fund, the LEGO Foundation, the philanthropic donors to the University of Oxford's COVID-19 Research Response Fund, Oak Foundation, and the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents (Accelerate) Hub. Research on Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerate Hub, Oak Foundation, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, the Global Alliance for Chronic Diseases under the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation Programme, UNICEF, WHO, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and WellSpring Advisors.