

Etre parent au moment de la crise du COVID-19

Conseils pour les assistants familiaux

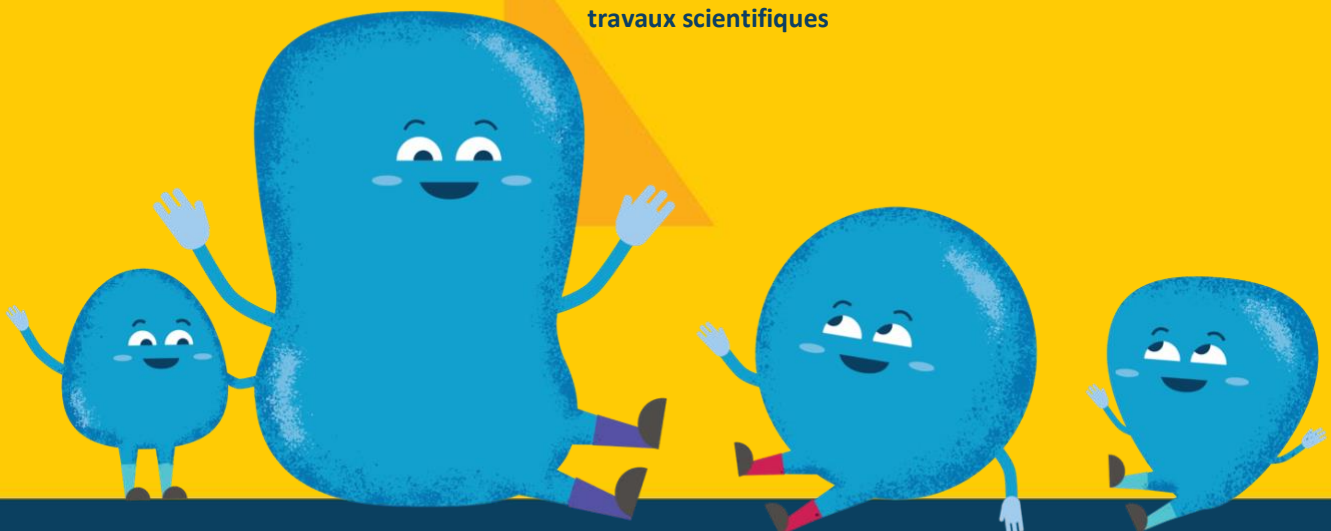
pour identifier les familles à risque et pour apporter un soutien aux parents

Nous vous remercions de garder le contact avec ces familles. Votre aide fait vraiment la différence pour eux. Lorsque vous les appelez, assurez-vous que c'est le bon moment pour eux pour discuter.

Quelques courtes questions pour identifier les familles à risque

<p>Cette situation plonge les familles dans une situation de grand stress. Pourriez-vous me dire à quel point être un parent en ce moment est stressant pour vous ?</p> <p>0 - Tout va bien 10 - Je n'arrive plus à supporter cette situation</p>	Haut risque - 5 ou plus
<p>De nombreuses familles se disputent pendant le confinement, certains parents ont le sentiment que leurs enfants cherchent à les énerver. Pensez-vous que de tels cas de figures existent dans votre foyer ?</p> <p>0 - Jamais 10 - Tout le temps</p>	Haut risque - 5 ou plus
<p>Vous connaissez bien les familles que vous suivez. Si vous avez connaissance d'un risque élevé pour celles-ci, alors suivez votre expertise ou votre intuition pour leur venir en aide. C'est vous, les experts.</p>	Risque élevé - suivez les démarches que vous maîtrisez en tant qu'expert
<p>Pour toutes les familles : souhaitez-vous recevoir des messages gratuits pour vous donner des conseils pendant le COVID-19 ? [Si oui], ajoutez leur numéro au système de messagerie dédiée aux conseils parentaux</p>	

Prochaines étapes : guides pour vos appels fondés sur des travaux scientifiques



unicef
for every child



End Violence
Against Children



Maestral



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo in any other manner by WHO or CDC of any particular product, service, or program.

The COVID-19 Playful Parenting Emergency Response is supported by the LEGO Foundation, the philanthropic donors to the University of Oxford's COVID-19 Research Response Fund, 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, the 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.

CHILDHOOD
WORLD CHILDHOOD FOUNDATION
FUNDING A BETTER WORLD FOR TOMORROW



INTERNET OF
GOOD THINGS

UNIVERSITY OF
OXFORD

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

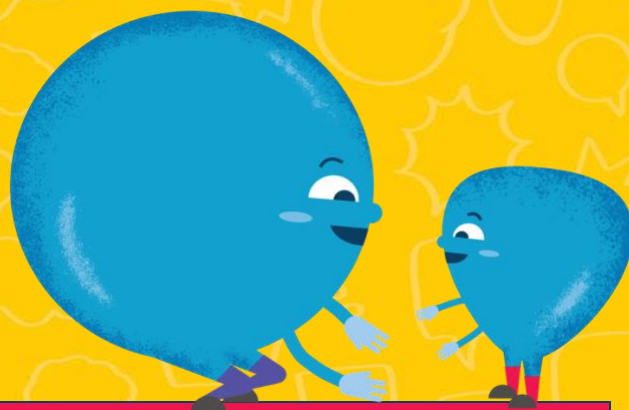
UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime

Etre parent au moment de la crise du COVID-19

Conseils pour les assistants familiaux

Assistants familiaux, vous méritez une plus grande reconnaissance.

Nous vous remercions de garder le contact avec les familles dans le besoin, même en ces moments difficiles.



Premier appel

Nouveau conseil : Prenez une pause

Prendre une pause peut vous aider à retrouver le calme lorsque vous êtes très énervé(e) ou stressé(e) avec vos enfants / adolescents. Si vous avez l'impression que vous êtes sur le point de crier ou de frapper l'un de vos enfants, isolez-vous, prenez cinq grandes inspirations, cinq longues expirations. [Certaines personnes aiment chanter dans leur tête lorsqu'ils prennent les respirations.] Des millions de personnes trouvent cet exercice utile. Essayez-le une fois aujourd'hui, et voyez si cela vous est utile aussi.

Second appel

Demandez des nouvelles de l'efficacité de la dernière astuce

Avez-vous pu prendre cette pause et vos cinq respirations ? Cela a-t-il été utile ?

[Si oui] Bravo ! Vous pouvez être fier(e).

[Si non] Pourquoi cela a-t-il été difficile ? Pourrions-nous trouver une solution ensemble ? [Encouragez les parents à trouver leurs propres solutions, partagez les astuces des autres familles, procédez par étapes, complimentez-les pour leur résilience, encouragez-les à ne pas baisser les bras.]

Nouveau conseil : du temps en tête-à-tête

Si vous pouvez construire une relation forte avec vos enfants, ils auront la volonté de se comporter mieux. Pouvez-vous vous libérer pour 20 minutes chaque jour pour leur accorder toute votre attention ? Cela fonctionne mieux lorsqu'ils choisissent eux-mêmes ce qu'ils souhaitent faire. Si vous n'avez pas le temps, vous pouvez faire les tâches ménagères en les impliquant, comme par exemple le ménage ou la cuisine, en chantant avec eux. Ainsi, les enfants se sentiront importants et aimés.

[C'est le bon moment pour demander : vos enfants sont-ils très silencieux ? Quelques fois, nous accordons moins d'attention aux enfants qui sont introvertis. Accordez-leur des moments en tête-à-tête ; ils préféreront peut-être communiquer avec vous par le biais de jeux ou du dessin.]

Troisième appel

Demandez des nouvelles de l'efficacité de la dernière astuce

Avez-vous pu libérer 20 minutes en tête-à-tête chaque jour à votre enfant ?

[Si oui] Fantastique ! Vous vous en sortez à merveille, même à cette période si compliquée. Qu'en est-il du conseil de prendre une pause lorsque vous êtes en colère ?

[Si non] Pourquoi cela a-t-il été difficile ? Pouvons-nous trouver une solution ensemble ?

[Encouragez les parents à trouver leurs propres solutions, partagez les astuces des autres familles, procédez par étapes, complimentez-les pour leur résilience, encouragez-les à ne pas baisser les bras.]

Nouveau conseil : "repérez et complimentez"

Souvent nous accordons de l'attention à nos enfants lorsqu'ils se comportent mal, mais nous ne le faisons pas lorsqu'ils ont de bons comportements, parce que nous pensons que lorsqu'ils respectent les règles, nous pouvons retourner à nos occupations. Mais si nous sommes attentifs à leurs bons comportements et nous les implimentons pour cela, alors les enfants vont vouloir d'autant plus d'attention et vont améliorer instinctivement leur comportement. Pouvez-vous essayer de féliciter votre enfant chaque jour cette semaine ?



World Health Organization



for every child



WORLD WITHOUT WAR



End Violence Against Children



MAESTRAL



Maestral



CDC



CDC

The COVID-19 Playful Parenting Emergency Response is supported by the LEGO Foundation, the philanthropic donors to the University of Oxford's COVID-19 Research Response Fund, 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, the 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.



CHILDHOOD FOUNDATION



ACCELERATE



INTERNET OF GOOD THINGS



UNIVERSITY OF OXFORD



USAID

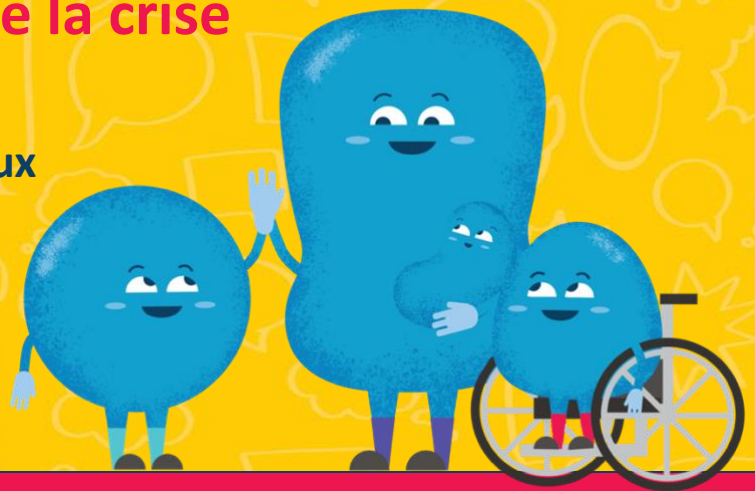


UNODC

Être parent au moment de la crise du COVID-19

Conseils pour les assistants sociaux

Aux assistants familiaux : nous vous remercions pour votre dévouement et votre engagement dans la continuité des contacts que vous entretenez à des familles en difficulté. Nous vous sommes énormément reconnaissants.



Quatrième appel

<p>Demandez des nouvelles de l'efficacité de la dernière astuce</p>	<p>Avez-vous pu repérer des bons comportements et complimenter votre enfant à leur sujet ?</p> <p><i>[Si oui]</i> Bravo!</p> <p><i>[Si non]</i> Pourquoi cela a-t-il été difficile ? Pouvons-nous trouver une solution ensemble ?</p> <p><i>[Encouragez les parents à trouver leurs propres solutions, partagez les astuces des autres familles, procédez par étapes, complimentez-les pour leur résilience, encouragez-les à ne pas baisser les bras.]</i></p>
<p>Nouveau conseil : Prenez soin de vous</p>	<p>Comment vous sentez-vous ? C'est important de prendre soin de vous. Lorsque vos enfants dorment, y a-t-il quelque chose que vous pourriez faire qui vous ferait plaisir ? Pouvés-vous essayer de vous accorder de véritables moments de pause cette semaine ?</p> <p><i>[Exemples : parler à quelqu'un, chanter, prendre une tasse de thé]</i></p>

Cinquième appel

<p>Demandez des nouvelles de l'efficacité de la dernière astuce</p>	<p>Avez-vous pu vous accorder des moments de pause cette semaine ? Qu'avez-vous fait ?</p> <p><i>[Si oui]</i> Bravo, vous l'avez amplement mérité. Avez-vous utilisé le conseil de la fois précédente, concernant les compliments à vos enfants ?</p> <p><i>[Si non]</i> Pourquoi cela a-t-il été difficile ? Pouvons-nous trouver une solution ensemble ?</p> <p><i>[Encouragez les parents à trouver leurs propres solutions, partagez les astuces des autres familles, procédez par étapes, complimentez-les pour leur résilience, encouragez-les à ne pas baisser les bras.]</i></p>
<p>Nouveau conseil : Utilisez des formulations positives plutôt que négatives</p>	<p>Essayez de dire à vos enfants ce que vous voulez qu'ils fassent, plutôt que ce que vous ne voulez pas qu'ils fassent (ce que nous faisons en règle générale). Essayez des formulations positives, comme, "Range s'il te plaît" plutôt que "Ne mets pas le désordre".</p>

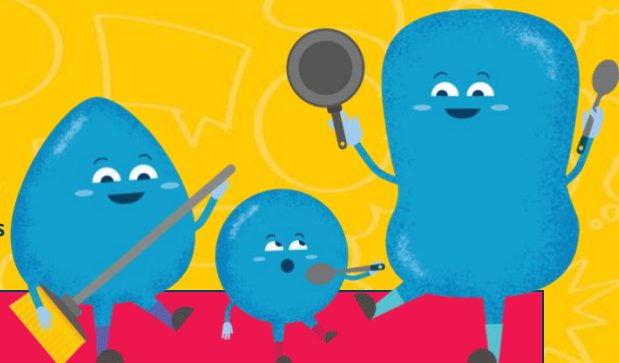
Sixième appel

<p>Demandez des nouvelles de l'efficacité de la dernière astuce</p>	<p>Avez-vous pu demander à votre enfant ce que vous voulez qu'il fasse plutôt que ce que vous ne voulez pas qu'il fasse ?</p> <p><i>[Si oui]</i> Bravo ! Dites-m'en plus sur un moment où vous avez pu en faire autant ! Prenez-vous encore des pauses et de grandes respirations lorsque la colère monte ?</p> <p><i>[Si non]</i> Pourquoi cela a-t-il été difficile ? Pouvons-nous trouver une solution ensemble ?</p> <p><i>[Encouragez les parents à trouver leurs propres solutions, partagez les astuces des autres familles, procédez par étapes, complimentez-les pour leur résilience, encouragez-les à ne pas baisser les bras.]</i></p>
<p>Nouveau conseil : Prévenir la colère</p>	<p>Les enfants peuvent nous mettre en colère, mais souvent cette colère provient d'une situation qui tient aussi de nous-même. De nombreux parents sont plus susceptibles de se mettre en colère lorsqu'ils ont faim, lorsqu'ils sont fatigués ou lorsqu'ils se sentent seuls. Y a-t-il quelque chose qui peut troubler votre calme ? Peut-on trouver des solutions pour y remédier ? [Parlez à quelqu'un quand vous vous sentez seul(e), prenez une pause]</p>

Être parent au moment de la crise du COVID-19

Conseils pour les assistants familiaux

Aux assistants familiaux : nous vous remercions pour votre dévouement et votre engagement dans la continuité des contacts que vous entretenez avec des familles en difficulté. Ne négligez pas votre propre repos. Vous êtes des stars !



Septième appel

Demandez des nouvelles de l'efficacité de la dernière astuce

Avez-vous pu repérer des moments et les raisons pour lesquelles vous êtes irrité(e), avez-vous pu trouver une solution pour atténuer votre agacement ?
[Si oui] Bravo, c'est génial ! Avez-vous pu continuer à prendre des pauses contre votre stress ?
[Si non] Pourquoi cela a-t-il été difficile ? Pouvons-nous trouver une solution ensemble ?
[Prompts: help them to think of their own solutions, share other families' solutions, break it down into steps, praise them for trying, encourage them not to give up.]

Nouveau conseil : Rendez le lavage de main plus drôle

Y a-t-il une chanson que vous pourriez chanter lorsque vous lavez vos mains ? Pour les enfants en bas âge, cela peut-être une comptine, pour les adolescents, vous pouvez ajouter de nouvelles paroles à leurs chansons préférées. Vous pouvez rendre ce moment plus animé et plus drôle.

Huitième appel

Demandez des nouvelles de l'efficacité de la dernière astuce

Avez-vous essayé la chanson pendant le lavage de main ?
[Si oui] Bravo ! Avez-vous pu continuer à repérer les bons comportements de vos enfants et de les complimenter à ce sujet ?
[Si non] Pourquoi cela a-t-il été difficile ? Pouvons-nous trouver une solution ensemble ?
[Encouragez les parents à trouver leurs propres solutions, partagez les astuces des autres familles, procédez par étapes, complimentez-les pour leur résilience, encouragez-les à ne pas baisser les bras.]

Nouveau conseil : Utiliser calmement des conséquences

Lorsque vos enfants se comportent mal, imposez-leur calmement des conséquences pour leurs actions (comme leur confisquer leur jouet pour un moment). Cela peut être plus efficace que de crier ou de les violenter. Essayez de suivre ces étapes : 1) donnez le choix à votre enfant de suivre vos instructions avant d'impliquer des conséquences, 2) choisissez des conséquences réalistes, 3) après cela, donnez à votre enfant la possibilité de bien se comporter et complimentez-le pour cela.

Neuvième appel

Demandez des nouvelles de l'efficacité de la dernière astuce

Avez-vous utilisé le conseil d'imposer calmement des conséquences cette semaine ? Comment cela a-t-il fonctionné ?
[Si oui] Vous pouvez être fier(e) ! Avez-vous continué à prendre des pauses et des grandes respirations lorsque vous étiez en colère ?
[Si non] Pourquoi cela a-t-il été difficile ? Pouvons-nous trouver une solution ensemble ?
[Encouragez les parents à trouver leurs propres solutions, partagez les astuces des autres familles, procédez par étapes, complimentez-les pour leur résilience, encouragez-les à ne pas baisser les bras.]

Récapitulatif

Nous avons pu discuter de différentes astuces qui ont aidé des parents à s'occuper de leurs enfants en période de confinement. Prendre soin de soi, prendre des pauses, prendre du temps en tête-à-tête chaque jour avec votre enfant, les complimenter, leur dire ce que vous voulez qu'ils fassent, imposer calmement des conséquences à leurs comportements. Souhaitez-vous que nous revenions sur l'une de ces astuces ?

Chaque fois que vous lui dites quelque chose de positif, ou que vous résistez à l'envie de crier ou de le frapper, vous contribuez au développement cérébral de votre enfant. Vous méritez vous aussi d'être complimenté(e) pour cela!