

## La vie de famille sous l'emprise du « Méchant virus couronné »

Chers parents,

En tant que membre de l'équipe éducative de vos enfants dont vous, parents, êtes les principaux acteurs, et surtout en tant que maman plus âgée, je me permets dans un premier temps de partager quelques idées pratiques pour la période en vue que vous êtes libres d'appliquer si ou comme vous le sentez bon.

### - **Structurez la journée/semaine de votre enfant**

Même si toute la famille a quelque part un sentiment de « vacances » et de liberté tout en étant confinés, garder des horaires réguliers pour aller au lit, pour se lever et pour les repas aident à structurer la journée et à éviter les moments difficiles dus simplement à la faim, la fatigue et l'ennui. Si vous pouvez également définir des moments pour certaines activités, cela donne aux enfants un sentiment de prédictibilité, donc un sens de sécurité, comme par exemple, un temps de prières matinales/en soirée et de partage des paroles de Dieu, un temps d'apprentissage en famille (vous pouvez explorer et planifier à l'avance ce que vous allez apprendre), un temps pour les activités de la classe d'enfants, un temps de jeu, un temps parent-enfant séparé pour chacun d'eux si vous en avez plusieurs, un temps de consultation et de partage familial sur des thèmes spirituels ainsi que pratiques, un temps de calme chacun pour soi, de sortie pour prendre l'air et se dégourdir les jambes... Il peut suffire d'une feuille de papier et d'un crayon pour commencer le processus.

### - **Rappelez-vous qu'il y a ce que l'on appelle « les moments enseignables »**

Ce sont les opportunités à saisir pour renforcer les qualités chez votre enfant en les nommant de manière positive. Ex. « J'ai remarqué comme tu as fait preuve de détachement/d'obéissance/de respect/... » quand l'opportunité se présente, ou même en l'exprimant plus tard - cela le/la surprendra agréablement et l'effet en sera d'autant plus fort : « Hier soir, j'ai beaucoup apprécié quand tu as ... »

### - **Gardez votre calme et votre bonne humeur et développez vos propres qualités**

Ces contraintes peuvent devenir très frustrantes, mais vous êtes un modèle que vos enfants imiteront. Rappelez-vous, ils sont comme des éponges et absorbent vos attitudes autant que vos paroles et vos gestes, et les reproduiront. Votre force d'âme, votre patience, votre détermination, votre discipline, ... tous marqueront l'avenir de votre enfant. Et si dans des moments où tout semble vous venir à manquer et que vous sentez la frustration et la colère monter en vous, inspirez profondément et soufflez, et prenez de la distance physique (sortez prendre l'air ou sinon ... allez aux toilettes ?) cela aide à « casser » ce qui est en train de s'enclencher. Vous pourrez ainsi retrouver votre sang-froid et gérer la situation de manière rationnelle.

- **Profitez de cette période pour apprendre à votre enfant des tâches ménagères ...**

... qu'il/elle ne sait pas faire, et définissez des moments dans la journée pour les faire. L'attitude et les actes de service s'apprennent tout autant au quotidien au sein de la famille, sans oublier bien-sûr que ce savoir-faire lui sera utile dans la vie – fille ou garçon. N'oubliez pas de lui montrer votre reconnaissance pour ce qu'il/elle aura accompli et de l'encourager, même si au début ce n'est pas parfait. Rappelez-vous comment il/elle a appris à marcher.

- **Apprenez et émerveillez-vous avec votre enfant de la création de Dieu** – explorez de nouveaux domaines – le chant des oiseaux, les différentes plantes etc., tout ce que l'on peut voir et entendre dans la nature à l'extérieur quand vous sortez prendre l'air, les arts, les cultures, la vie des animaux...

- **Profitez de l'Internet et ce qui y est offert de bon pour les enfants** – améliorez vos langues étrangères - that is always useful too!

- **Rappelez-vous que ces moments ne seront pas éternels.**

Dans quelques temps votre enfant retournera à l'école et vous au travail, et vous en viendrez à regretter ces moments précieux que vous avez pu passer dans l'intimité de votre petite famille.

- **Et sachez que pour votre enfant, ces moments passés en famille dans l'amour, la bonne humeur et le contentement, avec l'attention exclusive de maman/papa, formeront les souvenirs les plus précieux de son enfance.**

Sylvie