

## Conflits

### Nouvelles situations – bien s'entendre à la maison

Chers parents, vous êtes maintenant à la maison dans une situation complètement nouvelle avec de nouvelles tâches et de nouveaux défis. Même si vous faites de votre mieux pour aider vos enfants à apprendre autant que possible, apprendre pour l'école n'est pas ce qui est le plus important actuellement.

En ces temps difficiles, nous sommes tous stressés, certains plus que d'habitude : nous passons la plupart de notre temps à la maison et devons vivre dans un espace confiné. Ce n'est pas toujours facile.

Habituez-vous à l'idée que la situation actuelle pourrait entraîner davantage de conflits dans les semaines à venir. C'est tout à fait normal. En lisant les pages suivantes, vous pourrez découvrir comment faire face à cette situation et ainsi garder une bonne entente à la maison.

L'Office fédéral pour la protection des populations et l'assistance en cas de catastrophe a publié le manuel "COVID-19": Conseils aux parents"

[https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3\\_Downloads/C/Coronavirus/Handreichung\\_COVID-19\\_Tipps\\_fuer\\_Eltern.pdf](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/C/Coronavirus/Handreichung_COVID-19_Tipps_fuer_Eltern.pdf)

Si vous avez besoin d'aide supplémentaire, veuillez utiliser nos offres de consultation dans le dossier "Soutien"

### Respirer profondément - Comment pouvez-vous éviter le stress et les conflits ?

Voici quelques conseils pour vous, en tant que parents, conseils qui se sont avérés efficaces dans des situations difficiles :

- Montrez votre amour inconditionnel à votre enfant et donnez-lui le sentiment d'être en sécurité et protégé.
- Parlez ouvertement de Corona à votre enfant, choisissez vos mots en fonction de son âge, sans lui faire peur.
- Essayez de rester calme. Plus vous êtes calme et mieux vous pouvez prendre des décisions et trouver des solutions. Cela fait également de vous un modèle auprès de vos enfants qui deviennent souvent plus calmes à leur tour.
- Écoutez-vous mutuellement, essayez de comprendre les besoins de votre enfant et d'examiner le conflit depuis sa perspective, de vous mettre à sa place.

- Les critiques doivent se référer à une action concrète, il vaut donc mieux éviter un "Tu es énervant !" et favoriser un « Ce que tu *fais* en ce moment me dérange ».
- Ne prenez pas les provocations de façon personnelle et n'entrez pas dans ce jeu.
- Passez du temps et profitez du temps avec votre enfant: regardez des films ensemble, cuisinez, lisez ou faites-le/la lire à voix haute, faites du sport ensemble, jouez à des jeux, racontez-vous des blagues ... Tout ce qui est amusant, tout ce qui vous fait rire.

## Formuler ses propos - Comment parlez-vous à votre enfant ?

Voici quelques conseils pour vous, en tant que parents, conseils qui se sont avérés efficaces dans des situations difficiles

- Prenez au sérieux ce que vous dit votre enfant. Ne minimiser pas la perception de votre enfant. Faites preuve de compréhension.
- Laissez-le/la finir ses phrases.
- Utilisez les messages du « je ».
- Restez calme. Évitez les remarques dramatisantes.
- Avant de mal interpréter quelque chose dans le feu de l'action, répétez ce que vous avez compris et demandez à votre enfant si vous avez bien compris.
- Excusez-vous auprès de votre enfant si vous pensez lui avoir fait du mal. Ce n'est que de cette manière qu'il / elle apprendra à en faire de même.
- Les critiques doivent se référer à une action concrète, il vaut donc mieux éviter un "Tu es énervant !" et favoriser un « Ce que tu *fais* en ce moment me dérange ».

N'oubliez pas, pour détendre la situation : Les compliments sont souvent plus utiles que les critiques.

- « Tu as fait un travail formidable ! »
- « Je trouve ça bien que tu essaies de trouver une solution tout(e) seul(e). »
- « Oh, c'est joli ! »
- « Je suis de ton côté »
- « Tu es important(e) ! »
- « Tu peux décider toi-même. »
- « C'est bon de t'avoir. »
- « Je suis fier(e) de toi. »

Source : "Hilfe, mein Kind pubertiert", Aktion Jugendschutz, Landesarbeitsstelle Bayern e. V.

## Avec modération - utilisation des médias en toute conscience

Dans les brochures et les liens ci-joints, vous trouverez des conseils utiles sur la manière de traiter la question des médias au sein de la famille.

Notez que dans la situation actuelle, vos enfants ne peuvent pas retrouver leurs amis et qu'ils veulent probablement utiliser leur ordinateur, leur smartphone ou leur tablette pour rester en contact avec eux.

De plus, les possibilités de loisirs étant actuellement limitées, cela peut également conduire à davantage de discussions en famille concernant l'utilisation des médias. Il est important de convenir d'un volume horaire.

- Bien regarder et écouter - conseils aux parents sur le thème de « l'utilisation des médias en famille ».  
(BzgA)
- Le guide Internet pour les enfants (organisation caritative allemande pour les enfants)
- La maîtrise d'internet pour les parents - Accompagnement en ligne des enfants en toute sécurité, guide pour les parents (klicksafe)
- Être en ligne avec modération et plaisir - Guide des parents pour une utilisation correcte des médias numériques  
(BzgA, ins-netz-gehen.de )
- Spieleratgeber-NRW.de (Si vous voulez en savoir plus sur les jeux auxquels votre enfant joue pour mieux en évaluer les risques)
- <https://www.klicksafe.de/eltern/elternfragen-konkret/>