

Comment savoir si je suis un bon parent pour mes jeunes enfants en pleine pandémie?

Par Khush Amaria, Ph. D., C. Psych

Suis-je en train de ruiner ma relation avec mes enfants en les ignorant (et en me fâchant) quand j'essaie de travailler à la maison?

Depuis un certain temps déjà, les auteurs spécialisés en développement de l'enfant utilisent le concept du parent « juste assez bon ». Ce concept nous vient de théories précurseuses selon lesquelles les parents (et surtout les mères) doivent simplement être « assez bons » dans leur rôle parental pour répondre aux besoins de développement de leurs enfants, et n'ont pas besoin de viser la perfection.

On peut aussi comprendre cette explication ainsi : en règle générale, les parents ne doivent pas toujours « faire la bonne chose ». En effet, les parents doivent faire des erreurs afin que leurs enfants développent des compétences d'adaptation.

La plupart des familles vivent actuellement un stress supplémentaire. Cependant, pour bien des enfants, il s'agit d'une occasion de développer une plus grande résilience, car il est reconnu qu'un certain stress est nécessaire pour que les enfants grandissent et relèvent les défis qui se présenteront dans l'avenir.

En ce moment, il est plus important que jamais de mettre en place des pratiques parentales positives afin de maintenir des relations solides avec vos enfants. La plupart de ces stratégies positives sont faciles à adopter, et vous n'avez pas à les appliquer parfaitement à tout coup. À certains moments, vous allez ignorer vos enfants (ils apprendront à se divertir d'eux-mêmes) ou vous vous fâcherez (ils auront l'occasion de constater que les adultes ont parfois des émotions fortes et se calment après).

Voici quelques conseils utiles pour jouer votre rôle parental de façon positive :

- Ayez davantage de comportements aimants et affectueux, et rappelez à vos enfants que vous les aimez et qu'ils sont en sécurité.
- Comme vous avez plus de temps pour observer vos enfants, profitez-en pour souligner ce qu'ils font bien et félicitez-les, encore et encore.
- Montrez-leur comment adopter les bons comportements en contexte social (p. ex., jouer à tour de rôle à un jeu).

- Maintenez les règles, la structure et le côté prévisible de votre foyer (p. ex., les règles sur l'heure du coucher, les manières à la table et les moments de tranquillité).
- Utilisez des récompenses ou des conséquences pour façonner le comportement de votre enfant (p. ex., si tu termines ton devoir, on pourra écouter la télévision ensemble).
- Prenez le temps de jouer lorsque possible – accordez toute votre attention à votre enfant et à une activité commune pendant de courts moments.
- Écoutez votre enfant, faites preuve d'empathie et montrez votre ouverture envers ses sentiments et ses frustrations.

Saisissez les occasions de créer des moments spéciaux. En isolement avec toute la famille, vous devez faire preuve de créativité pour que chaque enfant ait la chance de passer du temps seul avec les adultes qui s'en occupent.

Encore une fois, tout stress n'est pas mauvais. Pour devenir résilients, les enfants doivent acquérir les compétences de la vie réelle, idéalement dans un environnement sécuritaire. Ne vous inquiétez pas si vous ne pouvez pas être parfait 24 heures par jour.

Il est important de se rappeler que la relation entre un parent et son enfant est souvent très résiliente, et survivra aux événements stressants – oui, même à une pandémie!