



Être parent pendant COVID-19 - Se sentir bien avec soi-même

Être parent est l'un des rôles les plus gratifiants et les plus stimulants que l'on puisse avoir, que vous soyez un parent à temps plein à la maison, que vous travailliez à l'extérieur de la maison, que vous êtes un beau-parent ou un grand-parent dans le rôle de parent.

La parentalité pendant une pandémie telle que la situation COVID-19 que nous vivons présentement, est un territoire inexploré. Il y a peu d'informations sur la parentalité en ces temps incertains où l'accès aux groupes de jeu, au soutien social en face à face et aux soins personnels dans un salon local ou un café préféré n'est plus une option.

Beaucoup d'entre nous ont été plongés dans la parentalité 24/7 presque du jour au lendemain. Alors que les jours, et maintenant les semaines, continuent de s'écouler et que la routine de la « nouvelle norme » s'est produite, il est maintenant temps de prendre un moment pour reprendre notre souffle.

Au cours de ces dernières semaines, vous avez endossé le rôle d'enseignant, de camarade de jeu et de coordonnateur des activités à domicile, en plus de la douzaine de rôles habituels que vous jouez déjà en tant que maman ou papa. Nous avons tous entendu l'expression « vous devez d'abord mettre votre propre masque à oxygène avant de pouvoir aider les autres ». Cela s'applique également à la parentalité. Même si la parentalité semble un peu différente ces jours-ci, il existe encore des moyens de prendre du temps pour vous-même et, surtout, de célébrer le travail incroyable que vous faites pendant les jours d'isolement social et de restrictions.

Prendre soin de soi peut nécessiter un peu de créativité lors de ces journées à la maison; cependant, prendre le temps de ne faire qu'une seule chose pour vous-même est un pas dans la bonne direction. Voici des moyens simples pour y parvenir:

- Acceptez que vous n'êtes pas parfait - vous êtes la première génération de parents à faire ce travail pendant une pandémie!
- Évitez de vous surcharger (acceptez votre nouvelle routine à la maison et profitez de rester dans votre pyjama un peu plus longtemps avec les enfants).

- Prenez du temps pour vous - laissez votre enfant avec votre partenaire / conjoint et offrez-vous un long bain ou regardez votre émission de télévision préférée seul dans votre chambre.
- Évitez l'isolement - discutez par vidéo avec un ami ou commencez un jeu en ligne avec un membre de la famille que vous ne pouvez pas visiter en ce moment, comme Scrabble ou Dames - il y a beaucoup de choix en ligne.
- Acceptez le soutien de la famille et des amis chaque fois que vous le pouvez.
- Sommeil - en obtenir autant que possible lorsque votre enfant fait la sieste ou au lit tôt pour la nuit.
- Attentes - informez-vous sur le développement de l'enfant ou parlez-en à quelqu'un comme la Coordonnatrice des services pour enfants, jeunes et adolescents du CRFMG. Sachez ce que vous pouvez attendre de votre enfant à son âge / phase.
- Cherchez un soutien professionnel si vous vous trouvez dépassé ou incapable de faire face au travail exigeant de la parentalité. Votre CRFMG compte parmi ses employés des professionnels de la santé mentale qui sont là pour vous soutenir.

Si vous souhaitez des conseils plus simples ou des ressources pour le rôle parental, veuillez communiquer avec la Coordonnatrice des services pour enfants, jeunes et adolescents du CRFMG, Kim Dixon à GMFRCchildyouth@gmail.com