

## La parentalité et la famille en situation d'urgence



משאבים  
לפיתוח משאבי התמודדות  
מיסודו של המרכז לשעת חרום  
ט"ו 580154888

Commençons par vous, parents .

### Organisation de la famille et de la vie dans l'état actuel d'incertitude:

Préparatifs: Si vous avez un espace ou un abri protégé, préparez-le avec tout ce dont vous pensez avoir besoin pour un court ou long séjour. Si vous êtes allé à l'abri la nuit avec les enfants, restez y.

Essayez de dormir - et aussi de vous reposer, fermez les yeux, entre les alarmes pour relaxer le corps. C'est mieux que de faire des allers-retours à l'appartement.

Si vous êtes dans un abri en partage, formez une équipe pour organiser l'espace: ménage, boissons, nourriture et bien sûr faites le à tour de rôle. Installez un ventilateur ou deux et préparez une place pour les tout-petits, une place réservée aux enfants.

Ce n'est pas le moment de l'éducation, laissez-les regarder les écrans si cela les distrait. Même si cela a vous semble non «éducatif», préparez des bonbons et des collations - les fruits sont meilleurs, mais les fruits laissés dans les bacs de l'abri apporteront des mouches. Le moment est donc venu de «se faire plaisir .»

S'il y a des adolescents, essayez de les inclure dans les tâches, mais ne les embêtez pas s'ils sont sur WhatsApp / Tiktok avec des amis.

Assurez-vous qu'ils ne sortent pas pour voir les interceptions du dôme de fer et expliquez que c'est dangereux en raison de la chute des éclats.

Si vous êtes obligé de sortir pour faire les courses ou pour aller au travail, informez les membres de votre famille que vous êtes arrivé et que vous êtes dans un endroit sûr.

Assurez-vous que tous les membres de la famille qui sortent pour quelque raison que ce soit, envoient un message lorsqu'ils arrivent dans un endroit sûr.

En cas d'alarme, dès que vous êtes entré dans un endroit sûr - signalez-le aux membres de votre famille inquiets.

Vous avez atteint l'espace protégé, vous avez couru vite et maintenant vous êtes tremblant - il n'y a pas de quoi paniquer,



c'est la façon dont le corps fait face à une menace. Tout d'abord regardez autour de vous si tous ceux qui sont censés être avec vous sont bien là

Maintenant, dites-vous à voix haute «Je suis en lieu sûr» au moins cinq fois.

Encouragez les enfants à dire cela avec vous à haute voix.

Vous tremblez encore? Sautez 10 à 20 fois plus haut que possible.  
Lorsque vous avez terminé, vous constaterez que votre respiration est rapide et calmez-vous lentement.

Étreignez vous fermement et tapotez le dos de celui que vous étreignez .

Si vous vous êtes déjà créé un ordre d'actions – procédez y: où vous asseyez-vous, Que faire maintenant: Buvez, mangez quelque chose, appelez vos proches pour leur faire savoir que vous allez bien.

Maintenir la santé mentale des parents - c'est un point essentiel. Sentez-vous que le plafond "vous tombe sur la tête?!"

Et vous avez déjà activé, joué, diverti, cuisiné, nettoyé, zoomé comme pendant la période du Corona et aussi au travail...  
Vous vous souciez de l'avenir.

Commençons par le plus simple: les respirations. Notre corps réagit au stress et à la difficulté cumulative, alors donnez-lui un peu d'oxygène.

Cela peut être en sortant sur le balcon avec une tasse de café pendant quelques minutes ou en écoutant une musique apaisante.

Respirez!

Surtout lorsque vous vous sentez anxieux, épuisé ou nerveux.

Expirez consciemment - faites attention!! Expirez!! Ce n'est que lorsque nous expirons l'air des poumons qu'il y a de la place pour respirer.

Alors expirez lentement (compter jusqu'à 7 dans le cœur), attendez deux secondes, puis respirez.

Répétez cela au moins 10 fois et vous remarquerez comment la pression baisse. Et là aussi, juste à la fin, dites-vous quelque chose de positif

A propos de vous N'oubliez pas la devise: «Mettez votre masque à oxygène en premier .«

Lorsque vous êtes nerveux au lieu "d'agresser" les membres de la maison, dites-leur: "Je suis nerveux en ce moment (ou toute autre émotion ou sentiment)" Cela me passera si vous me donnez quelques minutes pour .... "(Vous trouverez / Ce dont vous avez besoin à l'avance: allez sur le balcon, buvez une tasse de café ou d'eau froide, prenez une douche rapide, mettez fin à l'appel téléphonique, ou autre chose).

Sortez vous de la situation: si vous vous sentez dépassé, éloignez-vous de ce qui vous «exerce.»

Assurez-vous que quelqu'un est avec les enfants et faites une pause de tout ce qui vous dérange.

Si cela signifie laisser à votre enfant du temps devant l'écran, laissez-le faire!!

Appelez un ami ou un membre de votre famille - parlez à quelqu'un qui vous calme. Cela peut vous calmer pour décrire ce qui vous tracasse et le retirer de votre cœur. Ce type de système de soutien est important en ces temps difficiles.

Chaque fois que vous en ressentez le besoin, il existe de nombreuses lignes d'aide et de conseils et ils se feront un plaisir de vous aider.

Prenez un moment pour regarder le passé. Reprenez de l'espoir en vous rappelant à votre résilience passée. Vous avez probablement traversé des bouleversements majeurs dans votre vie ,certains imprévisibles. Dites-vous : "Tu l'as fait! " Et vous êtes plus fort à cause de cela. Rappelez-vous ce par quoi vous êtes passé.

Rappelez-vous régulièrement vos capacités.

**Nombre d'inventaire 1:** Qui d'autre peut me donner un coup de main? Un voisin? Famille proche/élargie/ amis -

**Inventaire 2:** Qu'est-ce que j'aime faire et les enfants peuvent-ils le partager?

Connaissez-vous la chanson "Little Gifts" de Rami Kleinstein? Donc c'est comme ça:

Petits cadeaux, quelqu'un m'a envoyé de petits cadeaux,

Éclats de cercles d'intention de foi.  
Pratiquons de petits actes de gentillesse.



Y a-t-il des voisins dans mon immeuble ou près de moi qui ont besoin d'aide, recherchez dans votre liste de téléphone quelqu'un à qui vous n'avez pas parlé depuis longtemps et vous savez qu'ils seront satisfaits d'un court appel téléphonique ou d'un message personnel...

Noubliez pas quand je fais quelque chose de positif je me sens bien dans ma peau [suite à la sécrétion de certaines substances dans notre cerveau ...

**Inventaire quotidien:** à la fin de chaque journée, faites attention et notez quelque chose que vous avez accompli, appris ou dont vous êtes reconnaissant

Je lui en suis reconnaissant.

Cela aidera à diluer une partie de la négativité que vous avez vécue et vous rappellera que tout ce qui se passe en ce moment n'est pas mauvais ou déprimant.

### **Enfin quand arrive le soir ou plutôt la nuit.**

Cherchez un endroit calme rien que pour vous, parents, préparez vous une boisson. S'il est important pour vous de vous détendre devant un écran quel qu'il soit, activez le sur "Mode de nettoyage de la tête". Fini les informations sur les missiles et les bombardements et fini commentateurs, pas de politique.

Si un film vous convient, cherchez quelque chose d'apaisant et de divertissant, quand il y a une alarme, vous agissez immédiatement.

De plus prenez 3 minutes pour chacun de vous, pour vous plaindre sans que personne ne vous dérange, sans avoir à vous justifier.

**Sans que personne ne critique simplement écoutez vous les uns les autres, écoutez simplement l'autre,** puis relayez vous pour permettre aussi au conjoint de prendre ce temps pour se plaindre. Sans interruption, ni justification ou critique. Et quand vous avez terminé - prenez une profonde inspiration.

Et maintenant, chacun dit à son tour ce qu'il pense / sent qu'il mérite un "bravo" pour aujourd'hui?

Ça va comme ceci: "Félicitation/bravo à moi qui ..." et après ça "Félicitations/ bravo à toi qui"...

Maintenant à tour de rôle et le conjoint dit: "Félicitations à moi que ..." et ensuite: "Félicitations à vous."

lendemain

Vous avez terminé - essayez de trouver le temps de planifier le ... et essayez de penser à quelque chose d'amusant à ajouter à l'ordre du jour.

Si cela vous convient de continuer à lire des conseils pour la vie de tous les jours, cela commence tout de suite.

Si vous avez enfin trouvé la paix.....

Et sinon ce n'est pas possible maintenant, alors ce sera pour un autre jour

## Parents d'enfants d'âge préscolaire:



Pour les jeunes enfants, un parent anxieux est très effrayant. Les jeunes enfants s'appuient sur leurs parents pour interpréter des situations vagues; Si un parent semble anxieux et constamment effrayé, l'enfant pense que tout est dangereux et cela comprend le quotidien, la maison et tout le reste.

Essayez de garder une attitude calme et neutre envers votre enfant, même si vous avez du mal à contrôler vos angoisses et vos inquiétudes. Faites attention à vos expressions faciales, aux mots que vous choisissez et à l'intensité de l'émotion que vous exprimez, car vos enfants vous lisent, ils sont comme de petites éponges et ils absorbent tout.

Bien que vous ne souhaitiez pas que votre enfant soit conscient de votre anxiété, il est clair que vous n'avez pas à réprimer vos émotions tout le temps. C'est bien - et même sain - pour les enfants de voir leurs parents faire face au stress de temps en temps, mais il est important d'expliquer à l'enfant pourquoi vous avez réagi comme vous l'avez fait.

Les enfants ne pourront pas toujours exprimer leurs sentiments. Les jeunes enfants trouveront plus facile si nous leur apprenons à utiliser un dictionnaire ou une «carte» des émotions. Au lieu de dire "Dites-moi à quel point vous avez peur." À l'aide du tableau des émotions que vous pouvez trouver en ligne, vous pouvez demander aux enfants de souligner l'émotion ou le sentiment qu'ils ressentent en ce moment. Vous pouvez également utiliser un feu de signalisation pour aider les enfants à indiquer à quel point leur sentiment est fort: une ampoule rouge signifie qu'ils se sentent inondés, une ampoule jaune moyen et une fine ampoule verte. Notez au début qu'il sera probablement dans la zone rouge mais si après quelques minutes il est descendu au jaune ou au vert, vous cela vous calmera aussi.

Une question qui occupe les jeunes enfants est "Quand retournerons-nous à la maternelle?" Comment expliquer la situation aux enfants de tous âges 3-6 qui viennent de commencer à s'adapter à la maternelle après une année perturbée, un enseignant avec qui ils viennent à peine de faire connaissance et encore une fois ils ont un nouvel agenda et plusieurs jours à la maison?

La bonne nouvelle est qu'ils connaissent déjà la situation du "Corona", donc être à la maison n'est pas quelque chose de nouveau. Mais ils manquent encore beaucoup de contacts avec les enfants. À votre discrétion, assurez-vous de les mettre en contact avec des amis. Cela peut être dans un abri, cela peut être chez des amis qui ont un grand espace protégé dans leur maison. Pour les enfants comme pour les adultes, un lien social est extrêmement important.

**Agenda:** Oui, je sais que vous en avez déjà entendu parler, mais vous n'avez pas le choix si vous voulez conserver votre santé mentale et celle de vos enfants. Créez un agenda. Plus, les enfants sont jeunes, ce doit être un programme clair et cohérent. À l'intérieur, il passera également du temps devant les écrans, mais pas seulement.

Nous commencerons par une réunion régulière le matin, une activité jusqu'au zoom, le cas échéant. Et aussi après le zoom. Rappelez-vous le zoom est épuisant, il faut donc faire une pause, faire de l'exercice [et ne pas passer à un autre écran immédiatement] des heures fixes pour les repas, des activités amusantes [par exemple peindre sur la céramique dans la baignoire avec de la peinture pour doigts) généralement le temps du bain est un endroit relativement sûr, préparez un travail adapté pour l'âge de l'enfant. Et si possible un plan quotidien jusqu'au coucher qui devrait de préférence être réglé autant que possible.

Faites une liste de souhaits avec l'enfant qu'il aimerait pour le lendemain. Si cela peut aider, faites avec lui un dessin apaisant qu'il mettra sous l'oreiller avant de se coucher [vous pouvez utiliser le livre "Good Night" d'Alona Frenkel]. Le cas échéant, préparez une prière pour la paix de la famille avec les enfants. Imprimez la et laissez-les dessiner ou la décorer et avant de se coucher, encouragez-les à lire "votre prière."

Essayez de lancer une "session de zoom" limitée [jusqu'à trois enfants] avec l'enseignant de la maternelle, même pour 15 minutes. N'oubliez pas que lorsque l'urgence sera terminée, ils sont susceptibles de la revoir. Et avec l'assistante maternelle aussi.



## Adolescents

Partenariat/cooperation face au séparatisme/individualisme: Certains adolescents ressentent la présence parentale à la maison d'une part et la capacité d'être en «pause» d'engagements tels que les études, les cours, etc. comme un temps de repos complet et de séparatisme.

Cela s'exprime chez eux par «un isolement», l'inaction et l'inversion du jour avec la nuit.

Il est temps de faire une «réunion des locataires» parents enfants et certainement avec les adolescents et discuter avec eux de la situation et à coup sûr et leur demander d'être collaborateurs à la maison. Tenez un dialogue qui invite à la coopération.



Le partenariat signifie des tâches pour lesquelles vous demandez de l'aide ou donnez leur en donnez la responsabilité. Il est recommandé que la responsabilité augmente la motivation telle que «la responsabilité de préparer un repas pour la famille» ou de préparer quelque chose de bon à manger au cas où vous entreriez dans un espace protégé. Vous leur donnez les mains libres pour planifier et préparer le repas et ne les aidez que s'ils vous le demandent. [Oui, la cuisine ressemblera parfois à une bagarre] Mais rappelez-vous que nous voulons les sortir de la passivité et les faire participer. Il est important d'impliquer les adolescents et qu'ils s'occupent de leurs jeunes frères et sœurs, non pas à la place des parents, mais en tant qu'assistants. Bien sûr, chaque famille trouvera ce qui lui convient.

Il n'est pas honteux d'admettre que c'est difficile pour vous aussi. Les adolescents peuvent être préoccupés par eux-mêmes mais ils sont également très sensibles à vous et à vos inquiétudes. Essayez sans leur décrire un avenir trop noir, de leur faire part de la situation.

### **Ordre du jour ou transformer le jour en nuit et la nuit en jour:**

les adolescents dont l'établissement scolaire est fermé, ont tendance à changer l'ordre du jour avec la nuit. Il est important de se rappeler que "ce n'est pas le moment de commencer à se confronter". Oui, établissons un statu quo. Rendons tout comportement légitime. A midi - c'est le moment où vous voulez les voir et c'est le moment où vous attendez leur aide sur laquelle vous vous serez mis d'accord au préalable. Si nous ne fixons pas de règles qui tiennent compte de la situation, nous lutterons constamment ou serons frustrés ou atteindrons confrontations, accords et ... être cohérent.

Nous l'avons appelé une fois les principes de Engagement:

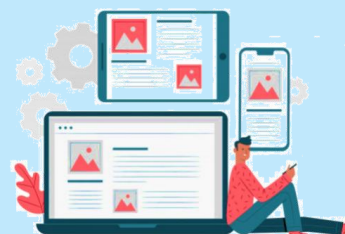
**Engagement** - Tout le monde s'engage à consentir.

**Assertivité** - si nous décidons de ne pas ouvrir de négociations - c'est ce qui a été convenu.

**Cohérence** - essayez de ne pas vous fatiguer car dès que nous transmettons un message disant que "je suis fatigué de l'histoire" ... l'accord s'effondre.

### Passivité et accord

C'est un domaine lié au sujet précédent donc soyons clairs, d'abord ça n'a pas commencé aujourd'hui, **c'est une génération d'écrans!** Et au quotidien, soit nous nous y habituons, soit nous luttons. Aujourd'hui, c'est un canal de communication quasi exclusif et les adolescents y sont depuis longtemps. Les adolescents ont du mal à se taire chez eux, ils n'y sont pas habitués, par contre ils ont l'habitude d'être sur des écrans toute la journée. Le problème est bien sûr la durée et le fait que cela provoque la passivité. Essayez de faire des périodes d'activité et cela est vrai pour tous les âges. La passivité conduit au niveau physique à l'obésité et au niveau mental à la dépression à la dépression. L'accord sur l'heure de réveil et les tâches de partenariat se réfèrent indirectement aux heures d'écran. Lorsque nous sommes engagés dans une tâche, l'écran devient secondaire.



### Pressions sociales face aux réglementations étatiques

Si ils vous disent "mais tout le monde se rencontre à l'extérieur" ou "je ne rencontre qu'un ami" et bien sûr il est difficile d'avoir des relations amoureuses uniquement par des moyens virtuels.

Soyez ouvert à entendre. Vous n'êtes pas obligé d'être d'accord, mais entendre et faire preuve d'empathie est la base. Ensuite, et contrairement aux situations quotidiennes, les réglementations étatiques "vous soutiennent", ce n'est pas votre décision personnelle, c'est la loi. Si vous pensez que vos enfants risquent d'être exposés à des dangers, essayez de parler à leur cœur de leur responsabilité envers votre famille. Lorsque "tous les extrémistes sont partis", vous pouvez toujours obtenir l'aval des forces de l'ordre.

Cette fois aussi, je reviendrai sur le résumé: les enfants ne sont pas en **verre réfractaire** - la plupart d'entre eux sont durables et ont de la résilience et de la débrouillardise. Ce qui est effrayant, c'est l'incertitude et l'imagination sur ce qui va se passer, ce qui est apaisant est une personne mature et conversation ouverte respectueuse.

Et souvenez-vous de notre mot de passe:

**"En cas d'urgence, mettez d'abord votre masque à oxygène, puis mettez le masque sur votre enfant".**





**משאבים**  
לפיתוח משאבי התמודדות  
מיסודו של המרכז לשעת חרום  
ע"ר 580154888



## **משאבים לרשותכם במגוון תחומים:**

**יחידת החוסן : סיוע לארגונים ורשויות  
יעוץ, הכשרות, הרצאות ועוד**

**דליה עמוס 050-7438444 [daliaa@icspc.org](mailto:daliaa@icspc.org)**

**היחידה הקלינית: לטיפול בחרדה וטראומה:**

**054-3844015 [contact.clinic@icspc.org](mailto:contact.clinic@icspc.org)**

**קורסים והכשרות לאנשי מקצוע  
בתחום הטיפול בחרדה וטראומה:**

**אור אבנט 054-4221813 [or@icspc.org](mailto:or@icspc.org)**

**יחידת המחקר, חנות לאנשי מקצוע ומידע נוסף:**

**בקרו באתר משאבים  
04-6900600 <https://www.icspc.org>  
[cspc@icspc.org](mailto:cspc@icspc.org)**