



5 TRUCS POUR FACILITER LA CONCILIATION ÉTUDES/FAMILLE

POUR LES ÉTUDIANTS PARENTS, ABONNEZ-VOUS À :
LA PRESSE
Infolettre COVID-19 Conciliation télétravail-famille

LIENS RECOMMANDÉS

Obtenez plus de suggestions et des explications complètes à partir des liens suivants :



CANAL VIE

10 tâches que les enfants peuvent accomplir à la maison

SALUT BONJOUR

Le guide de survie du télétravail avec les enfants

LE SOLEIL

Survivre au télétravail (avec les enfants)

MADDYNESS

Télétravail : quelles solutions pour occuper vos enfants ?

WELCOME TO THE JUNGLE

Le guide de survie des parents pour gérer enfants et télétravail

1. Pour éviter la surcharge, faire une tâche à la fois. Acceptez que vous ne puissiez pas « tout faire ». Ce n'est pas grave si l'on mange des grills cheese de temps en temps...
2. Établissez une routine et faites connaître votre horaire à vos proches. Faites-leur savoir à quel moment la tranquillité est nécessaire pour mener à bien vos tâches et à quel moment vous serez disponible. Si vous avez des enfants, prévoyez des distractions pour les occuper. Établissez un horaire pour eux aussi, alternant entre la stimulation intellectuelle, l'activité physique et le divertissement. Récompensez-les lorsqu'ils respectent les plages horaires établies.
3. Répartissez les responsabilités entre tous les membres de la famille (tâches ménagères, préparation des repas...). Voir lien plus bas pour idées de tâche selon l'âge des enfants.
4. Créez-vous un espace de travail hors des aires communes. Si cela n'est pas possible, rangez votre matériel de travail/études en fin de journée.
5. Accordez-vous des pauses bien-être. Il est normal d'être fatigué et stressé. Permettez-vous de décompresser en pratiquant des activités que vous aimez.