**Familles Connectées en Situation de Crise - Karyn Purvis Inst. of Child Dev at TCU**

Notre travail au Karyn Purvis Institute of Child Development est centré sur la connexion. Nous étudions l'attachement entre les parents / tuteurs et les enfants et les liens au sein des communautés. Une grande partie de l'Intervention Relationnelle Basée sur la Confiance (IRBC) est basée sur l'idée que nous sommes câblés pour nous connecter.

Mais que se passe-t-il lorsque la connexion au sens traditionnel est coupée? Avec la menace croissante du COVID-19 (Coronavirus) et les recommandations de l'auto-quarantaine ou à tout le moins, de pratiquer la distanciation sociale, la connexion telle que nous la connaissons semble impossible. Comment pouvons-nous maintenir des liens avec nos proches qui vivent à l'extérieur de nos maisons? Comment pouvons-nous rester synchronisés avec nos collègues? Et comment pouvons-nous transformer l'union forcée à l'intérieur de nos maisons en véritable connexion?

Autrement dit, nous devons être créatifs et sortir des sentiers battus. Nous avons demandé à notre personnel et à certains de nos praticiens IRBC de fournir certains de leurs meilleurs conseils pour que les familles restent connectées en cas de crise. Voici ce qu’ils ont dit:

**Avoir des conversations**

"Parlez à vos enfants, en termes d'âge, de ce qui se passe. Vous serez surpris de ce qu'ils ont déjà entendu de leurs amis et cela pourrait être plus effrayant que la réalité factuelle. " - Kate V., Praticienne IRBC

«Nous devons désactiver les nouvelles, au moins lorsque les enfants sont là. Demandez à vos enfants ce qu'ils savent et pourquoi ils pensent que nous restons à la maison. Ensuite, nous devons leur expliquer d'une manière qu'ils comprendront, puis leur demander leurs pensées, leurs questions et leurs sentiments à ce sujet. » - Brooke Hayes, Associée de Recherche KPICD

«Je vérifie avec mes enfants leurs préoccupations et leurs craintes. Nous parlons de leurs hauts et de leurs bas et clarifions les zones de confusion. Il y a beaucoup de choses inconnues en ce moment, il est donc important de reconnaître qu'il peut être effrayant de ne pas savoir ce qui va suivre. Écouter pendant qu'ils traitent ce qui se passe nous aide tous à rester connectés. » - Dr Casey Call, Directeur Adjoint du KPICD

**Utiliser la technologie**

"FaceTime et Appel de Famille" - Crystal D., Praticien IRBC

"Ma fille envoie des SMS et utilise FaceTime avec ses amis et mon fils joue à des jeux en ligne avec les siens." - Dr Casey Call, Directeur Adjoint du KPICD

"Profitez d'un repas ensemble sur FaceTime ou Zoom avec des grands-parents ou des amis." –Mike F., Praticien IRBC

**Intégrez une touche saine (en toute sécurité!)**

«Lavez les mains de vos enfants. C’est un moyen facile d’obtenir une touche saine ET de s’assurer qu’elles sont propres! Tenez-vous juste derrière votre petit et mettez vos mains savonneuses sur les leurs et lavez-les. Frottez leurs petits doigts, prenez une brosse à ongles et frottez sous ces ongles (puis coupez-les et ou peignez-les pour un peu plus de propreté et de collage!) »- Kate V., Praticienne TBRI

«Il est toujours vital de trouver des moyens de fournir une touche / proximité / proximité saine à nos enfants, mais surtout maintenant, lorsque leurs débouchés sont si limités.» - Brittany F., praticienne IRBC

Trouvez plus d'idées sur l'intégration d'une touche saine dans ce billet de “blog”:  [this blog post](https://child.tcu.edu/blog_25-creative-ways-to-give-healthy-touch/).

**Rendez la journée prévisible**

«Je pense que la plus grande aide est de créer un calendrier. Les routines et les transitions seront essentielles à ce stade. Nous encourageons également la création de mouvements de danse spéciaux que les familles et les amis peuvent partager sans qu'il soit nécessaire de les toucher. " —Nancy T., Praticienne IRBC

«Notre famille a créé un horaire ensemble où mes enfants ont beaucoup de choix de choses à faire.» - Dr Casey Call, Directeur Adjoint du KPICD

«J'ai pris une page de Siegel et j'ai essayé de donner à mes adolescents une structure de 30 min + blocs de temps extérieur, temps créatif, temps ensemble et temps d'auto-croissance qu'ils doivent terminer avant de me poser des questions sur les écrans.» - Brooks K., Praticien IRBC

**Rester actif**

«Nous restons actifs à l'intérieur en suivant les« séances d'entraînement »du chef et quand nous le pouvons, en faisant des promenades ensemble à l'extérieur.» - Brittany F., Praticienne TBRI

"Nous faisons beaucoup de promenades en famille avec nos chiens dans le quartier." - Dr Casey Call, Directeur Adjoint du KPICD

**Pratiquer la gratitude**

"Nous envoyons des lettres aux membres de la famille (en interne) et partageons ce que nous apprécions au sujet de leur personnalité et de leur caractère, dressons des listes de ce que nous sommes reconnaissants d'avoir, et partageons nos souvenirs préférés à travers des photos et des histoires de temps ensemble." - Brittany F., Praticienne IRBC

«Écrivez des lettres de gratitude aux personnes qui ont eu un impact sur votre vie. Des études montrent que cela améliore le bonheur général! » - Dr David Cross, Directeur Rees-Jones, KPICD

(Le Dr Cross s'est inspiré de cette vidéo pour plus d'informations, mais notez qu'il y a un peu de langage adulte)

**Encouragez le jeu**

«Mes enfants ont compris comment jouer à distance avec les voisins. Mes gamins étaient sur notre allée, leurs amis sur les leurs. Ils ont eux-mêmes découvert plusieurs jeux qui fonctionnent avec la distance en voiture comme la roche, le papier, les ciseaux, la danse du miroir, dit Simon, etc. Aucun échange de germes et beaucoup de rires. La perte de liens d'amitié qu'ils ressentent beaucoup en ce moment. » - Heather A., ​​Praticienne IRBC

«Il est maintenant temps de vous connecter avec vos enfants. Jouez à des jeux ensemble - beaucoup de jeux - jeux de société, jeux de cartes, jeux vidéo, jeux Theraplay. » - Jason Bentsen, Praticien TBRI

"Faites une vidéo de danse quotidienne!" - Crystal D, Praticien TBRI

**Lancer un projet familial**

«Nous avons l'intention de faire une production familiale. Mes enfants plus âgés vont écrire un scénario ou adapter un scenario existant. Une de mes filles aime faire du maquillage, donc elle sera notre maquilleuse. Un fils est musicien donc il fournira la musique. Une autre fille adore créer des costumes et en sera responsable. Ils devront diriger leurs frères et sœurs plus jeunes et nous prendrons de courts “clips” puis les monterons ensemble. »

"Demandez aux enfants plus âgés de préparer un repas et peut-être choisir un pays comme thème pour la nuit." - Joy Z., Praticienne TBRI

«Ma fille et moi avons fait un parcours d'obstacles à la craie sur le trottoir dans l'allée. Nous avons utilisé des craies de couleurs différentes pour chaque «obstacle». Les nôtres consistaient en: rotation 3x, saut sur un pied, marche sur la ligne, sauts 5x, pieds alternés, récitation d'un mot d'orthographe, jeu de marelle, orteils tactiles, pieds entrecroisés, dites quelque chose dont vous êtes reconnaissant, accroupissement 10x, marche arrière / marche lunaire, et terminer avec vos meilleurs mouvements de danse. (Désolé, nous avons une longue allée!)

J'aime cette idée car il est facile de personnaliser et de changer le «cours». Cela peut aussi être pour tout âge. Pour les enfants plus âgés / adolescents, incorporer plus d'exercices, dribbler une balle, etc. pourrait être amusant. De plus, non seulement c'est une activité sensorielle intégrée (autonomisation), mais il y a aussi de nombreuses possibilités de connexion. La première occasion consiste simplement à créer le cours ensemble. Tour à tour, ramasser les obstacles. De plus, des éloges devraient être donnés tout au long du cours. Enfin, vous pouvez faire des cours côte à côte identiques et complétés avec le gardien. Ajoutez des «obstacles» qui nécessitent un contact visuel ou face à face, en se tenant la main, en disant quelque chose de gentil à propos de l'autre personne, et bien plus encore. Sois créatif! J'ai partagé cela avec les parents et le personnel de ma maison sur notre campus de maisons de groupe résidentielles de style familial. J'encourage nos gens à voir tout ce temps ensemble (les enfants non scolarisés) comme plus d'occasions de connecter avec nos enfants. J'espère que d'autres gardiens trouveront cela utile! » - Patrick A., Praticien TBRI

«Nous aimons créer un projet d'art familial ou organiser une chasse au trésor en intérieur.» - Brittany F., Praticienne TBRI

**Essayez de rester positif**

«Montrez à vos enfants la JOIE. Que c'est une JOIE d'être là où ils sont. Que c’est une JOIE de les faire rentrer de l’école. Si vous redoutez cela, ils le ressentiront. » - Kate V., Praticienne TBRI

"Collaborez sur les choses SUIVANTES que nous voulons faire (voyages que nous voulons faire, endroits où nous voulons aller, etc.) lorsque l'occasion de revenir à une certaine normalité se présente." - Brittany F., Praticienne TBRI