

# 8 CONSEILS POUR ÉDUQUER LES ENFANTS PENDANT L'ABSENCE

Élever des enfants pendant un déploiement ou une formation présente des défis uniques, mais il existe des moyens pour les membres des forces armées de rester connectés avec leurs enfants. Voici quelques conseils utiles :



**Communication régulière :** Maintenir un contact régulier avec la famille via des appels téléphoniques, des appels vidéo, des courriels ou des applications de messagerie peut aider à maintenir le lien et vous tenir informé des activités quotidiennes et des étapes de votre enfant. Partager des détails sur votre journée et vos expériences avec vos enfants favorise un sentiment de proximité et d'implication mutuelle dans la vie de chacun.



**Coordonner avec l'autre parent/gardien(ne) :** Maintenir une communication ouverte avec la personne à domicile, que ce soit un conjoint(e), un membre de la famille ou un ami(e) proche. Fournir un soutien sur les styles parentaux, la discipline et la prise de décision garantit une approche cohérente de l'éducation des enfants et favorise la stabilité pour votre enfant.



**Utiliser la technologie de manière créative :** Utiliser la technologie de manière créative pour rester en contact avec votre enfant en partageant des photos, de courtes vidéos ou des messages vocaux. Envisagez d'enregistrer des messages vidéo ou audio personnels pour que votre enfant les regarde ou les écoute quand il ou elle s'ennuie, et encouragez votre enfant à créer ses propres messages en retour.



**Rester informé(e) :** Se tenir au courant des progrès scolaires, de la santé et des activités parascolaires de votre enfant pour rester activement impliqué dans sa vie. Soutenir l'éducation de votre enfant par le biais de l'engagement à distance, comme aider aux devoirs ou discuter des projets scolaires, renforce l'importance de l'apprentissage et de la réussite scolaire.



**Créer des rituels :** Établir des rituels ou des traditions spéciales, comme des histoires du soir en appel vidéo ou des soupers de famille virtuels, aide à maintenir un sentiment de stabilité et de connexion. Surprenez votre enfant avec des colis ou des gestes attentionnés qui lui rappellent votre amour et votre présence.



**Fournir un soutien émotionnel :** Créer un espace sûr pour que votre enfant exprime ses sentiments concernant votre absence est essentiel. Encouragez la communication ouverte, validez leurs émotions et partagez vos propres expériences pour favoriser la compréhension et l'empathie.



**Fixer des objectifs ensemble :** Fixer des objectifs ou des défis avec vos enfants encourage la collaboration et les réalisations partagées pendant la période de déploiement. Qu'il s'agisse d'apprendre une nouvelle compétence ou de se lancer dans un projet amusant, travailler vers des objectifs communs renforce le lien familial.



**Planifier les retrouvailles :** Anticiper votre retour et planifier une célébration spéciale peut aider votre enfant à faire face à votre absence. Discuter des activités ou des sorties futures que vous avez hâte de faire ensemble favorise l'excitation et l'optimisme pour l'avenir.