



Les MEILLEURS parents imaginables

En regardant nos nouveau-nés, nous faisons le vœu de devenir les meilleurs parents qui soient. Quelques années plus tard, épuisés et stressés, nous nous sentons coupables de ne pas être à la hauteur de cet idéal. Fort heureusement, la relation parent-enfant est solide et durable. Nous avons tout le temps voulu pour effectuer les changements qui mèneront à une vie plus heureuse et plus saine pour nous et pour nos enfants.

Simplifiez votre vie

Élever des enfants prend beaucoup de temps et d'énergie. Nous le savons, mais nous ne cessons de cumuler les engagements. Nous pensons que si nous ne sommes pas des « super parents » – qui réussissent à concilier le travail, les enfants, la famille, la condition physique, le développement communautaire et le perfectionnement professionnel – nous avons échoué. De la même manière, nous surchargeons l'horaire de nos enfants de leçons et d'activités alors qu'ils aimeraient le plus souvent simplement passer du temps avec nous.

Sachez reconnaître les saisons de la vie

Pensez à votre vie comme à des saisons. Durant votre jeunesse, vous pratiquez des sports d'équipe, vous voyagez, vous bâtissez votre carrière, vous vous faites des amis. Puis vient la saison où il est temps d'avoir et d'élever des enfants; vous passez alors vos soirées à donner le sein, à pousser les balançoires et à superviser les devoirs. Quand on regarde tout son cycle de vie, la saison pendant laquelle on élève des enfants est brève. Concentrez-vous sur cette période de votre vie et profitez-en. Bientôt, vos enfants n'auront plus autant besoin de vous et vous pourrez plus facilement tenir compte de vos intérêts personnels et vous adonner à vos passe-temps.

Examinez les priorités financières de votre famille

La plupart des familles ont besoin de deux revenus pour arriver. Toutefois, il est important de vous demander ce dont votre

famille a réellement besoin pour survivre. Examinez vos finances sous toutes les coutures. Un déménagement réduirait-il vos dépenses de logement? Avez-vous besoin d'une voiture? du câble? d'abonnements? Quelles sont vos priorités financières? une pizza le jeudi soir? un journal livré à votre porte? des leçons de musique pour les enfants? Beaucoup de parents ont découvert qu'adopter une approche créatrice face au budget familial en retournant à la base, les amènent à travailler moins et que par conséquent, ils peuvent consacrer plus de temps à leur vie familiale.



Trouvez-vous un emploi convivial pour la famille

Est-ce qu'on considère les besoins de la famille dans votre emploi? Les employeurs progressistes reconnaissent maintenant le fait qu'offrir aux parents la souplesse dont ils ont besoin pour gérer efficacement leur vie familiale et professionnelle est très profitable du point de vue de la productivité et de la loyauté. Si vous travaillez dans un endroit qui ne tient pas compte de la famille, songez à mettre à jour votre curriculum vitae.

Adoptez des normes d'entretien ménager qui vous conviennent

Une famille a affiché une pancarte sur sa porte d'entrée, sur laquelle elle a écrit : « Notre maison est en désordre par choix. » Une autre famille a adopté la devise suivante par rapport aux travaux ménagers : « Si vous ne réussissez pas du premier coup, baissez

vos normes! » Jusqu'à quel point les attentes en matière d'entretien ménager sont-elles fondées sur ce qui doit réellement être fait (comme par exemple, sortir les déchets) par opposition à ce qu'on pense qui doit être fait (comme épousseter chaque semaine)? Réexaminez vos priorités en mettant la santé et la sécurité au premier plan.

Demandez de l'aide

Trop souvent, nous négligeons de réclamer de l'aide. Soyez précise dans vos demandes : « Serais-tu prête à amener mon enfant à sa pratique de baseball le jeudi? » La famille et les amis se font souvent une joie de jouer un rôle actif dans la vie des enfants, et c'est enrichissant pour les enfants d'avoir autour d'eux un cercle d'adultes bienveillants sur qui ils peuvent compter.

Bâtissez-vous un réseau sympathique Joignez-vous à des groupes de soutien dans votre quartier. Il existe un peu partout des groupes parents-enfants, des cours d'art parental et des groupes confessionnels. Parlez aux parents que vous rencontrez à la garderie, à l'école, aux pratiques de soccer et au parc. Bâtissez-vous un réseau de soutien composé d'amis fidèles.

Réservez-vous du temps

Un parent reposé, remis d'aplomb et joyeux a davantage de créativité, de patience et d'énergie. Les enfants sont les premiers à en bénéficier. C'est la saison de votre vie où il est nécessaire de vous concentrer sur l'énergie et l'attention que vous devez porter à votre rôle de parent. Mais pour y arriver, vous devez vous garder du temps pour des activités et des relations qui vous stimulent et vous permettent de faire peau neuve. Tous les parents sont différents. Un parent peut préférer louer un film tandis qu'un autre choisira de faire du jogging ou de prendre un café avec des amis.

Traitez-vous bien

Faites de l'exercice, mangez bien et procurez-vous la stimulation dont vous avez personnellement besoin pour être en pleine forme. Ce n'est qu'alors que vous serez à l'image de cet idéal que vous vous êtes fixé au départ