

## Parenting during a pandemic



As we enter a new month of COVID-19 protocols, the indirect and evolving implications of the pandemic are establishing new norms and roles within our family units for parents, guardians and those tasked with childcare responsibilities.

For employees of essential service organizations, and as non-essential entities ponder re-opening strategies and requirements, employees with children face numerous challenges including extended school closures, childcare facility shortages and the increasing necessity to provide adequate and sometimes constant care with educational support. These demands paired with the new realities of remote work environments and the professional obligations of day to day work have amplified the need for employee support measures and workplace flexibility.

Here are a few suggestions on how to manage the enormous task of taking care of children while remaining productive and performing your day to day obligations.<sup>1</sup>

### **1. Be upfront about expectations.**

Proactively communicate with your employer. Inform them that your children are at home and note you cannot guarantee your work or work calls will be interruption-free. This applies to your children as well. Explain that working from home means you have responsibilities that require your attention.

### **2. Split the work.**

Where possible and permissible, if you have a partner or spouse you may consider taking shifts. For instance, one person watches the kids in the morning while the other works, and vice versa in the afternoon.

### **3. Prioritize your schedule.**

Arrange the most engaging and reliable activities for the kids during a time when they can be on their own and when you need to be most productive.

## Parenting during a pandemic

### 4. Take mini breaks.

Consider temporary changes to your work style. Instead of dedicating three consecutive hours to a project, break up the day, allowing you to give your children the attention they need. Recognize their attention spans are short and the potential need to continue working after hours or earlier in the morning.

### 5. Be creative with your office space.

Try to find a space with a door that can be closed. Creating physical boundaries can help reinforce the message that you need to be working and to ensure calls are uninterrupted.

### 6. Set up virtual babysitters.

Reach out to relatives, friends, babysitters, and teachers. Where possible, arrange and schedule virtual playdates. They can talk, read, play games, sing, and engage in other online activities.

### 7. Stress less about screen time.

Under normal conditions, many parents limit screen time. Consider increasing their daily screen time allotment. Remember to explain that it is a temporary adjustment.

### 8. Reward good behaviour.

Working from home with kids means maintaining harmony where possible. Consider a reward system for good behaviour and completion of work and chores where applicable.

It goes without saying however, having a good plan, creating structure, and allowing for creativity and flexibility can help you to create an environment that meets the needs of everyone in the household. There is no secret or defined formula, each family unit is unique and diverse in terms of composition and personalities. Here are a few considerations:<sup>2</sup>

#### • Communicate a family plan

It's important to be realistic about your working situation and the willpower needed to remain successful. Take time to explain what's happening. Be transparent about schedules and when you're off limits. Scheduling is vital. However, don't try to mimic a typical workday in the

office. Create a daily plan for the family that includes work and school schedules, and make it visible to everyone. For households with younger children, consider early morning shifts before scheduled 'school hours' begin.

#### • Swap in and out with your spouse or partner

Many of us are navigating our first attempt at home-schooling while monitoring the latest developments and fitting in how to keep the household functional and fed. Create a window for productivity. As the saying goes, divide and conquer, break the day into blocks of time that allow one parent space and time away from the children. Set realistic goals for both the home and work parts of your life, and don't be afraid to let things of less importance slide. If you need to be available for your children throughout the day, focus on your most important tasks first and don't overload your schedule.

#### • Remember, enjoy your kids

Making the best of the situation, rather than dwelling on its challenges, may also make you more productive. Multiple studies have shown links between happiness and productivity. Through physical distancing and stay at home protocols, that may result in finding time to share experiences, increase play and sneak in a few extra hugs throughout the day.

Where possible, adopt flexible working hours that afford you the opportunity to meet or follow your children's schedule. Communicate virtually with your peers as needed, you'll find you share similar experiences and challenges. Don't pre-occupy yourself with children being present. The reality is we are gaining insights into the private lives and homes of our colleagues through virtual meetings and minor distractions during conversations. Remember not to judge yourself. We are all adjusting to new norms and the challenge to remain productive.

#### Resources

- <https://www.cnbc.com/2020/03/17/working-at-home-with-kids-during-covid-19-crisis-with-kids-underfoot.html>
- <https://www.bbc.com/worklife/article/20200401-how-to-work-from-home-with-your-kids-during-coronavirus>

Need more information or assistance? All calls are completely confidential.

1-800-663-1142 | TTY: 1-888-384-1152 | International (Call Collect): 604-689-1717

Numéro sans frais - en français : 1-866-398-9505

Follow us:    | [HomewoodHealth.com](https://www.homewoodhealth.com)

© 2020 Homewood Health™ | HH\_Parenting during a pandemic\_May11\_2020



**Homewood**  
Health | Santé

## Être parent en temps de pandémie



Au seuil d'un nouveau mois de protocoles de confinement liés à la COVID-19, les implications indirectes et changeantes de la pandémie définissent de nouvelles normes et affectations au sein des unités familiales pour les parents, tuteurs\* ou toute autre personne ayant garde d'enfants.

Parmi les employés d'organismes de services essentiels et ceux des services non essentiels qui élaborent actuellement leurs stratégies et exigences de réouverture, les travailleurs qui ont des enfants à la maison font face à de nombreux défis, notamment la prolongation des fermetures d'écoles, la pénurie de places en garderies et la nécessité de fournir un soutien éducatif adéquat, voire parfois constant. Ces exigences, ajoutées aux nouvelles réalités et aux obligations du télétravail, ont amplifié la nécessité de mesures de soutien aux travailleurs et de flexibilité de la part des employeurs.

Voici quelques suggestions sur la façon de gérer l'énorme tâche de prendre soin des enfants tout en restant productif et en remplissant ses obligations quotidiennes<sup>1</sup>.

### 1. **Soyez franc avec votre employeur au sujet de ses attentes.**

Communiquez de façon proactive avec votre employeur. Dites-lui que vos enfants sont à la maison et que vous ne pouvez pas garantir que votre travail ou vos appels ne seront pas interrompus. Faites de même avec vos enfants : expliquez-leur que le télétravail vous impose des responsabilités qui nécessitent votre attention.

### 2. **Divisez le travail.**

Si vous avez un partenaire ou un conjoint, envisagez de vous relayer. Par exemple, un parent s'occupe des enfants le matin pendant que l'autre travaille, et vice versa l'après-midi.

### 3. **Établissez vos priorités.**

Faites correspondre les activités les plus susceptibles d'intéresser longtemps les enfants avec les moments où ils peuvent être seuls et où vous devez être le plus productif.

### 4. **Prenez de courtes pauses.**

Envisagez de changer temporairement vos méthodes de travail. Au lieu de consacrer trois heures consécutives à un projet, prenez des pauses pour vous permettre de donner à vos enfants l'attention dont ils ont besoin. Reconnaissez qu'ils ne peuvent rester captivés par une activité pendant trois heures, et envisagez de travailler également après les heures normales de bureau ou tôt le matin.

### 5. **Soyez créatif dans l'aménagement de votre espace de travail.**

Essayez de trouver un espace ayant une porte qui se ferme. Le fait de créer des limites physiques peut vous aider à renforcer le message que vous devez travailler et à vous assurer que vos appels ne seront pas interrompus.

## Être parent en temps de pandémie

### 6. Engagez des gardiens et gardiennes virtuels.

Faites appel à des parents, amis, gardiennes ou enseignants et organisez des rendez-vous virtuels entre eux et vos enfants. Ils peuvent se parler, lire, jouer à des jeux, chanter et faire d'autres activités en ligne.

### 7. Ne vous en faites pas trop avec le temps d'écran.

Dans des conditions normales, de nombreux parents limitent le temps que leurs enfants passent chaque jour devant un écran. Mais pour le moment, envisagez de dépasser cette limite. Rappelez-leur cependant qu'il s'agit d'un ajustement temporaire.

### 8. Récompensez les bons comportements.

Travailler à la maison avec des enfants présents demande que l'harmonie règne dans la mesure du possible. Envisagez un système de récompenses des bons comportements et de l'accomplissement de tâches ménagères, s'il y a lieu.

Il va sans dire qu'avoir un bon plan, créer une structure et se montrer créatif et flexible favorisent un environnement qui répond aux besoins de toute la maisonnée. Cependant, il n'existe pas de formule secrète ou définitive, étant donné que chaque famille est unique et diversifiée en ce qui a trait à sa composition et aux personnalités qui la composent. Voici toutefois quelques éléments à prendre en considération<sup>2</sup> :

#### • Élaborez un plan familial et communiquez-le

Il est important d'être réaliste quant à votre situation, mais d'avoir la volonté de faire du bon travail malgré tout. Prenez le temps d'expliquer la situation à vos enfants. Dites-leur exactement quand vous êtes disponible, et à quels moments vous ne l'êtes pas. L'établissement d'un horaire est essentiel, mais n'essayez pas d'imiter une journée de travail typique. Élaborez un calendrier quotidien pour l'ensemble de la famille comprenant les heures de travail et d'étude, et mettez-le bien à la vue de tous. Si vous avez de jeunes enfants, envisagez de travailler tôt le matin avant le début des « heures scolaires » prévues.

#### • Relayez-vous

Beaucoup d'entre nous tentons notre première expérience d'enseignement à domicile tout en surveillant les derniers développements de la pandémie et en tentant de notre mieux d'organiser et de nourrir la maisonnée. Créez-vous

une « fenêtre de productivité ». Partagez les responsabilités avec votre conjoint ou partenaire; divisez la journée en plages horaires qui donnent à l'un comme à l'autre un peu d'espace et de temps sans les enfants. Fixez-vous des objectifs réalistes pour votre vie professionnelle et votre vie familiale, et n'hésitez pas à laisser de côté les choses de moindre importance. Si vous devez être disponible pour vos enfants pendant la journée, accomplissez d'abord vos tâches les plus importantes et ne surchargez pas votre horaire.

#### • N'oubliez pas de profiter de la présence de vos enfants

La volonté de tirer le meilleur parti de la situation, plutôt que de n'en voir que les difficultés, peut vous rendre plus productif. De nombreuses études ont montré des liens qui existent entre le bonheur et la productivité. Le temps supplémentaire que vous accordez le distancement physique et le confinement peut vous permettre de partager des expériences, de jouer davantage et de vous faire quelques câlins supplémentaires tout au long de la journée.

Adoptez autant que possible un horaire de travail qui vous permet de vous adapter à celui de vos enfants. Communiquez virtuellement avec vos collègues chaque fois que nécessaire; vous vous apercevrez que vous partagez des expériences et des défis similaires. Ne vous en faites pas si vos enfants sont présents pendant que vous êtes en conférence. Les réunions virtuelles et ce type de distractions mineures au cours des conversations nous en apprennent tous un peu plus sur la vie privée et le milieu de vie de nos collègues. Ne vous jugez pas. Nous sommes tous dans le même bain quand il s'agit de nous adapter aux nouvelles normes et aux défis que représente le fait de demeurer productifs pendant le confinement.

#### Ressources:

- <https://www.cnbc.com/2020/03/17/working-at-home-with-kids-during-covid-19-crisis-with-kids-underfoot.html>
- <https://www.bbc.com/worklife/article/20200401-how-to-work-from-home-with-your-kids-during-coronavirus>

**Besoin de plus amples renseignements ou d'assistance ? Tous les appels sont confidentiels.**

Composez le 1 866 398-9505 | ATS : 1 866 433-3305

International (appel à frais virés) : 514 875-0720 | 1 800 663-1142 (Toll-Free English)

Suivez-nous sur :    | [HomewoodSante.com](https://www.homewoodsante.com)

© Homewood Santé<sup>MC</sup> 2020 | HS\_Etre parent en temps de pandémie\_FR\_Mai\_11-20 | \* Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.



**Homewood**  
Santé | Health