

Le bien-être mental de votre famille d'abord:

7 CONSEILS POUR SE PRÉPARER À LA PÉRIODE DES FÊTES

Découvrez ces conseils et idées pour aider votre famille à veiller à la santé mentale de votre enfant et à gérer la période des fêtes durant la pandémie.



1 Privilégier la santé mentale pendant les fêtes

Même dans une année normale, les fêtes peuvent être une période de l'année particulièrement difficile pour de nombreuses familles. Lorsque vous accordez la priorité à votre bien-être mental ou à celui de votre enfant, vous pouvez vous concentrer sur ce qui convient le mieux à votre famille. Comme parent, réfléchissez aux choses à faire qui vous semblent réalistes et proposez ensuite ces choix à vos enfants/adolescents.



2 Planifier à l'avance

Prévoyez de commencer tôt à discuter avec les enfants de la façon dont les fêtes pourraient se dérouler, afin qu'ils comprennent que les choses seront différentes cette année et qu'ils sachent à quoi s'attendre.



3 Concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler

Il s'agit d'un bon moment pour se concentrer sur les choses dont vous avez le contrôle. Pour ce qui est des traditions de la période des fêtes, réfléchissez à la manière dont vous pouvez intégrer les traditions, ou du moins certaines parties de ces traditions, qui sont les plus importantes pour votre famille.



4 Gérer les déceptions

Pour beaucoup d'entre nous, il va falloir accepter que les fêtes seront différentes des autres années. Ce sera décevant pour beaucoup d'entre nous. Il est important de reconnaître cette déception, surtout pour les enfants.



5 Soutenir les enfants en période de deuil

La période des fêtes peut être particulièrement difficile pour les familles qui sont en deuil. Vous pourriez réfléchir ensemble à des idées pour commémorer votre proche pendant les fêtes. N'oubliez pas qu'il est normal que votre enfant ou votre adolescent se sente bouleversé, car il y a eu beaucoup de types de pertes cette année.



6 Prendre soin de vous

Les fêtes peuvent également être une période de stress et d'anxiété pour les parents. Pensez à organiser une journée où la famille pourrait jouer à un jeu ou regarder un film ensemble. Mais n'oubliez pas de prévoir un moment où les enfants pourront jouer à des jeux et où les parents pourront également prendre du temps pour eux-mêmes.



7 Ne sous-estimez pas la résilience de votre famille

La résilience consiste à se remettre des épreuves, plutôt que de ne pas avoir de difficultés du tout. Passez en revue votre année. Notez ce qui fonctionne pour votre famille - et rappelez-vous que les situations seront différentes pour chaque famille.

