

5 conseils santé mentale d'experts pour aider les enfants à se préparer pour l'école cet été

Pour les parents et les aidants qui souhaitent aider leur enfant à se préparer à la rentrée des classes, nous avons demandé à nos travailleurs en santé mentale pour les enfants et les adolescents de nous donner leur avis sur les mesures à prendre dès maintenant pour que les choses soient un peu plus faciles en septembre.

POINTE
#1

Commencez tôt

Pour beaucoup d'enfants, il est normal que les horaires et la routine changent au cours de l'été. Ajoutez à cela que l'école a été irrégulière en Ontario pendant toute l'année. Vous pouvez commencer dès maintenant à aider vos enfants à retrouver une routine normale et familière. Envisagez de modifier progressivement les heures de coucher et de lever, de réduire le temps passé devant l'écran et de veiller à ce que les repas soient pris à des heures prévisibles.

POINTE
#2

Parlez de l'école

Bien qu'aucun d'entre nous ne veuille précipiter la fin de l'été, il peut être utile de commencer à avoir des conversations ouvertes avec vos enfants à propos de l'école. Vous pouvez leur poser des questions sur ce dont ils pourraient avoir besoin pour réussir à l'école cette année ou sur les craintes ou les préoccupations qu'ils pourraient avoir. Certains enfants pourraient aussi profiter du fait de pouvoir visiter l'école - ou la cour de récréation - pendant l'été.

POINTE
#3

Rafrâchir vos aptitudes sociales

Si votre enfant ou votre adolescent a été particulièrement isolé, essayez de trouver des moyens d'incorporer la socialisation dans vos activités estivales. Essayez de créer un plan ensemble. Un bon moyen de commencer la conversation serait de poser une question comme suit : « Je sais qu'il est plus facile de socialiser lorsque tu es à l'école en personne, mais de quelle manière aimerais-tu prendre contact avec tes amis pendant l'été? »

POINTE
#4

Répondre aux préoccupations concernant la COVID-19

Lorsqu'il s'agit de retourner à l'école en personne, votre enfant ou adolescent peut éprouver de l'anxiété, des inquiétudes ou des craintes liées à la COVID-19. Certains enfants feront l'expérience des protocoles scolaires de la COVID-19 pour la première fois et l'été est un bon moment pour commencer à pratiquer des choses comme porter un masque et se laver les mains. C'est également un bon moment de parler des besoins et des attentes de votre famille en ce qui concerne la gestion de la COVID-19. Par exemple, vous pourriez envisager de mettre en place des règles pour inviter des amis à la maison après l'école. Les enfants peuvent revenir à leurs anciennes habitudes, il est donc important d'être clair en ce qui concerne toute nouvelle attente.

POINTE
#5

Faites le point avec vous-même

En tant que parents et aidants, il est également important que nous fassions le point avec nous-mêmes. Avons-nous des craintes quant au retour de notre enfant à l'école? En faisant le point sur nous-mêmes et sur notre propre santé mentale, nous serons plus conscients de ce que nous projetons sans le savoir sur nos enfants.

Pour d'autres ressources et conseils sur le retour à l'école, visitez family.cmho.org.

Trouvez de l'aide

Santé mentale pour enfants Ontario compte 4 000 travailleurs en santé mentale pour enfants et adolescents partout en Ontario qui sont prêts à aider les parents et les enfants. Selon vos besoins, nous pouvons vous aider à trouver les professionnels en santé mentale pour enfants qui pourront le mieux vous aider ainsi que votre famille.



www.cmho.org/findhelp

www.boussolene.ca

