

Des enfants en santé

Février 2019 Bulletin pour les parents

Style parental positif

Votre façon d'appuyer et de guider votre enfant a un impact sur son bien-être. Un style parental autoritaire positif signifie que les parents sont chaleureux et protecteurs tout en établissant des attentes et des règlements clairs. Avec un style parental autoritaire positif, vous pouvez aider les enfants à devenir des personnes confiantes et saines sur le plan psychologique et à développer un bon équilibre social et émotionnel ainsi que leurs capacités de raisonnement et leurs compétences en résolution de problèmes et en prise de décisions.

Soyez constant, juste et clair. Assurez-vous que les enfants connaissent en avance les conséquences de leurs actions et savent clairement quand ils enfreignent les règles.

Faites le suivi. Les enfants sont moins confus, frustrés et anxieux, lorsqu'ils savent ce qu'on attend d'eux. Lorsqu'il faut renforcer la discipline, ne choisissez pas tout de suite la punition, concentrez-vous sur les leçons apprises et demandez à vos enfants leurs idées sur les mesures à prendre.



Soyez un modèle positif.

Apprenez à identifier et à gérer vos émotions en tant que parent pour que vous puissiez enseigner ces compétences à votre enfant. En matière de comportement, ayez les mêmes attentes envers vous-même qu'envers votre enfant.

Communiquez de manière empathique. Encouragez l'indépendance et l'expression des opinions. Écoutez votre enfant pour qu'il se sente compris et expliquez-lui les raisons qui motivent vos décisions d'une façon qui a du sens pour lui.

Montrez toujours votre amour et votre affection à votre enfant, même en cas de désaccord.

➤ **Pour obtenir d'autres idées sur la manière d'être un parent attentionné au sein d'une famille solide, consultez <http://yllumyhome.com/> (en anglais)**

Articles

Style parental positif

Les parents comptent : Investissez-vous dans l'expérience scolaire de votre enfant

Très souvent les fumeurs citent le soulagement du stress comme un des bienfaits du tabac. Mais saviez-vous que plusieurs études ont démontré que l'usage du tabac pouvait au contraire augmenter votre stress? Lorsqu'une personne fume, elle ne fait que soulager les symptômes de sevrage de la nicotine, qui peuvent être stressants, mais c'est seulement à très court terme.

Il est difficile d'arrêter de fumer, mais c'est possible avec de l'aide. Appelez AlbertaQuits au 1-866-710-QUIT ou consultez www.AlbertaQuits.ca (en anglais)



Des enfants en santé

Février 2019 Bulletin pour les parents

Les parents comptent : Investissez-vous dans l'expérience scolaire de votre enfant

Les recherches ont confirmé ce que de nombreux parents pensaient déjà : lorsque les parents jouent un rôle actif dans l'éducation de leurs enfants, ces derniers en tirent profit. Ils développent des attitudes positives envers l'école et les études et sont plus à même d'obtenir de bonnes notes et de rester motivés.

En tant que parent ou tuteur, il y a plusieurs façons de participer à l'expérience scolaire de votre enfant. En voici quelques exemples :

- Restez au courant de ce qui se passe – suivez les blogues de la classe ainsi que les bulletins électronique et autres forums en ligne; participez aux conférences organisées par les élèves.
- Si possible, prévoyez du temps pour les activités de l'école, comme les spectacles des élèves, les barbecues et les événements caritatifs de l'école, ou apportez votre aide lors des sorties scolaires.
- Participez à une réunion du conseil scolaire – souvent ces réunions comprennent des



conférences et des discussions sur les façons de soutenir l'apprentissage et le bien-être de votre enfant.

- Informez-vous auprès de la direction et des enseignants sur les façons dont vous pouvez faire part de vos talents. Les parents, en raison de leurs carrières, leurs passe-temps et leurs expériences culturelles, sont des « enseignants naturels ».
- Parlez à votre enfant de ce qui se passe à l'école. Passez du temps ensemble.

Tous ces exemples sont très éloquentes. Ils contribuent tous à une relation saine entre la maison, l'école et la communauté. S'il vous est difficile de vous impliquer en raison de votre emploi du temps, faites preuve de créativité! Les directions d'école et les

enseignants savent que de bonnes écoles sont encore meilleures lorsque les parents s'impliquent, et la plupart d'entre eux essaient de trouver de nouvelles idées afin de se montrer souples avec les familles. Certaines écoles tiennent des rencontres « café et conversation » en soirée ou encouragent les bénévoles du jardin scolaire à passer en fin de semaine. D'autres offrent des activités communautaires pour toute la famille, comme des échanges de livre, du patinage public et des activités dansantes.

➤ **Pour en apprendre davantage, consultez la brève vidéo d'Alberta Education pour le soutien de la santé mentale dans les écoles. C'est la troisième vidéo d'une série de quatre et elle est affichée ici :**

<https://education.alberta.ca/mental-health/information-and-resources/everyone/videos/>