

Des enfants en santé

Novembre 2018 Bulletin pour les parents



La famille résiliente

On appelle résilience la capacité d'une personne à retomber sur ses pieds (et à avancer) après une expérience stressante. La résilience s'applique aussi aux familles. Des recherches ont démontré que les familles résilientes soumises à des épreuves font bien plus que survivre, elles en sortent grandies; elles sont plus fortes, plus aimantes; elles ont une raison d'être et sont plus à même de surmonter les futurs obstacles.

En plus d'avoir moins de difficulté à affronter les aléas de la vie, les familles résilientes ont une plus grande facilité à créer les conditions nécessaires pour que tous leurs membres s'épanouissent et se réalisent pour devenir des personnes saines. Chaque famille est unique. Chaque famille fait face à ses propres épreuves et peut

compter sur différentes forces pour les surmonter. Toutes les familles peuvent cependant travailler afin de se renforcer.

Quelles sont les forces de votre famille? Communiquez-vous sainement? Êtes-vous une famille unie? La relation des parents est-elle solide? Les liens avec la famille élargie et la communauté sont-ils forts?

Vos réponses à ces questions indiquent ce que vous faites déjà correctement, et les habitudes à entretenir et à adopter. Par exemple, une famille qui mange souvent ensemble est une famille unie. Si vous faites du bénévolat, vous tissez des liens avec votre communauté.



Pour obtenir de plus amples renseignements sur la résilience en famille : <http://yllumyhome.com/> (en anglais)

Articles

La famille résiliente

Le jeu libre

Rappel

Le mois dernier, les élèves de 9^e années ont apporté à leurs parents les formulaires de consentement aux vaccins de routine.

La meilleure défense contre les infections grippales et le virus de l'influenza demeure le vaccin annuel qui est recommandé pour tous les Albertains de plus de six mois. Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez : <http://www.albertahealthservices.ca/influenza.asp> (en anglais)



Le jeu libre

Nombre d'adultes ont déjà vu des enfants s'amuser pendant des heures avec des « trésors » trouvés un peu partout. Avez-vous déjà remarqué que vos enfants aiment mieux jouer avec des objets qu'ils peuvent utiliser et adapter au gré de leurs envies qu'avec leurs jouets qui ont un but précis? Cet émerveillement et cette créativité naturels s'appellent le « jeu libre ». C'est un concept de Samuel Nicolson pour qui l'environnement avait le pouvoir d'éveiller la curiosité. Votre enfant pratique peut-être déjà ce type naturel de jeu.

Le matériel utilisé pour cette forme de jeu comprend des objets que les enfants peuvent déplacer, transporter, combiner, aligner et défaire et refaire. Des heures de plaisir!

Voici quelques exemples :

- **Objets de la nature** : eau, bâtons, feuilles, fleurs, pommes de pin, coquillages, plumes et pierres
- **Objets fabriqués** : tuyaux, pneus, blocs, boîtes, mousse ou tissu
- **Objets de la vie courante** : objets à remplir (tasses,



cuillers, seaux, entonnoirs), petites voitures, couvertures, matériel recyclé (tubes de carton, rubans, bouchons, couvercles, câbles, mousse, carton), matériel de bricolage (boutons, bâtonnets de bois naturels et colorés, perles, pailles, peinture et pinceaux)

Quand les enfants ont accès à une foule d'objets, ils se servent de leur imagination pour créer des histoires et manipulent les objets pour leur donner une nouvelle utilité, déclenchant ainsi leur émerveillement et leur curiosité.

Inciter les enfants au jeu libre en mettant à leur disposition de tels

objets encourage l'apprentissage par l'action et le développement d'habiletés comme la résolution de problèmes, la créativité, la concentration, la coordination œil-main, la motricité fine et la motricité globale et les aptitudes sociales. Ce type de jeu peut aussi aider les enfants à s'améliorer à l'école dans des matières comme les mathématiques, les langues et les sciences.

La prochaine fois que vous revamperez la salle de jeu de votre enfant, pensez à lui offrir du matériel qui incite au jeu libre et il aura le bonheur de s'inventer tout un monde!