Suggestions de bulletins pour les écoles élémentaires

Santé mentale

**Le stress : il fait partie de la vie**

Parfois, le stress que nous ressentons peut sembler accablant, et nos enfants le vivent aussi. Voici des conseils pour toute la famille sur la gestion du stress :

* Prenez de grandes respirations : cela envoie à votre cerveau le message de se calmer et de se détendre.
* Soyez actif : faites du sport, de l’exercice ou une activité qui vous fait bouger.
* Riez et amusez-vous! Le rire et l’activité provoquent dans l’organisme des changements qui aident à soulager le stress.
* Exprimez votre amour par des mots, des câlins et des baisers.
* Décorez une boîte à soucis pour la famille : tous les membres de la famille peuvent noter leurs soucis et les déposer dans la boîte. Par la suite, prenez le temps de passer en revue les notes ensemble, discutez-en et aidez-vous mutuellement à gérer le stress de manière saine.

Pour obtenir d’autres conseils ou pour parler à un membre du personnel infirmier de la santé publique, appelez *Connexion santé* au 705-721-7520 ou 1-877-721-7520. Les services téléphoniques sont offerts en français sur demande.

**Le stress : les enfants le ressentent aussi!**

Tout comme vous, les enfants vivent du stress. Le stress est une partie normale de la vie, mais notre organisme ne peut le tolérer que pendant de courtes périodes de temps. Le stress continu peut causer de la pression, de l’anxiété et de la fatigue. Il peut nuire à la concentration des enfants à l’école et être la cause de maladies, de mauvaises notes ou de choix malsains.

Il est difficile de faire la distinction entre les signes de stress et les mauvais comportements chez les enfants. Vous pouvez leur apprendre comment gérer le stress en restant calme, en leur montrant de l’amour et en parlant ouvertement de leurs sentiments. Encouragez-les à essayer des activités qui favorisent la détente, comme la respiration profonde, ou à faire quelque chose d’actif. Si le stress persiste, assurez-vous d’en discuter avec le médecin de famille ou fournisseur de soins de santé de votre enfant.

Pour parler à un membre du personnel infirmier de la santé publique, appelez *Connexion santé* au 705-721-7520 ou 1-877-721-7520. Les services téléphoniques sont offerts en français sur demande.

**Les devoirs vous stressent-ils?**

Tout au long de l’année, vos enfants peuvent avoir des devoirs ou de l’étude à faire à la maison. Vous pouvez aider à rendre la période des devoirs moins stressante. D’abord, laissez vos enfants se détendre un peu avec une collation santé à leur retour à la maison. Demandez-leur ce qu’ils ont comme devoirs et de combien de temps ils croient avoir besoin pour les faire. C’est une bonne idée de fixer la période des devoirs à la même heure et au même endroit chaque jour. Les enfants peuvent avoir besoin de votre aide quelques minutes pour commencer.

Mais n’oubliez pas, ce n’est pas à vous de faire leurs devoirs! Posez des questions à vos enfants pour les aider à régler eux-mêmes les problèmes. Montrez-leur de l’intérêt et encouragez-les pendant qu’ils travaillent. Concentrez-vous sur les choses qu’ils font bien pour les aider à rester motivés et à réussir. Si les problèmes persistent, discutez-en avec l’enseignant.

Vous cherchez d’autres soutiens en matière de pratiques parentales? Parlez avec un membre du personnel infirmier de la santé publique en composant le 705-721-7520 ou 1-877-721-7520. Les services téléphoniques sont offerts en français sur demande.

**L’heure du coucher vous stresse-t-elle?**

Les enfants ont besoin de 10 à 12 heures de sommeil par nuit, mais les coucher peut se révéler frustrant. Vous pouvez aider à établir un horaire de sommeil régulier pour vos enfants en fixant clairement une heure de coucher et en la respectant tous les soirs. Commencez à préparer les enfants une heure avant le coucher; éteignez le téléviseur, l’ordinateur et le téléphone. Passez du temps de qualité avec eux à leur parler ou à leur lire des histoires pour les aider à se détendre. Convenez du nombre d’histoires que vous lirez avant de commencer! Gardez leur chambre sombre, fraîche et paisible – une veilleuse est acceptable. N’oubliez pas, en vous assurant que vos enfants dorment suffisamment, vous contribuerez à améliorer leur humeur, leur comportement et leurs capacités d’apprentissage.

Pour obtenir des conseils sur l’heure du coucher, appelez *Connexion santé* au 705-721-7520 ou 1-877-721-7520 pour parler avec un membre du personnel infirmier de la santé publique. Les services téléphoniques sont offerts en français sur demande.