Suggestions de bulletins pour les écoles élémentaires

Croissance et développement – Les pratiques parentales

**Les tâches ménagères sont bénéfiques pour vos enfants!**

C’est vrai! Le fait de donner des tâches ménagères à vos enfants leur procure un sens de responsabilité. Ils acquerront une auto-discipline et des aptitudes qui leur seront utiles, et apprendront comment contribuer à l’entretien de la maison. Cela donne également à votre famille du temps pour faire d’autres activités amusantes. Demandez à vos enfants quelles tâches ils aimeraient faire; faites un horaire en indiquant la personne responsable de chaque tâche et le moment où celle-ci devra être effectuée. Discutez et convenez des récompenses pour les tâches bien faites.

Pour obtenir d’autres conseils, appelez *Connexion santé* au 705 721-7520 ou 1 877 721-7520 et informez-vous au sujet de la fiche de conseils sur les tâches ménagères du Programme de pratiques parentales Triple P. Les services téléphoniques sont offerts en français sur demande. Aussi, visitez [www.triplepontario.ca](http://www.triplepontario.ca/) pour obtenir d’autres renseignements concernant les pratiques parentales.

**Examens de la vue : gratuits pour les enfants!**

Les examens de la vue pour les enfants sont couverts par le programme d’Assurance-santé de l’Ontario; c’est-à-dire qu’ils sont gratuits pour les enfants de l’Ontario. Les troubles de la vue sont communs chez les enfants d’âge scolaire, mais il n’est pas toujours facile pour les parents de déceler les problèmes de vision chez l’enfant. Un problème de vision peut nuire à l’apprentissage, aux activités sportives et aux activités quotidiennes des enfants. Les enfants devraient passer un examen de la vue avant de commencer la maternelle, puis chaque année par la suite.

Le coût des lunettes vous préoccupe? Certains optométristes de la région participent au programme *I See, I Learn* (je vois, j’apprends). Ce programme fournit des lunettes sans frais aux enfants de la maternelle. Pour en savoir davantage, visitez [www.optom.on.ca](http://www.optom.on.ca/).

**Les enfants se bagarrent?**

Il est fréquent pour les enfants d’être en désaccord ou de se chamailler. Ils peuvent se battre ou devenir agressifs lorsque les choses ne vont pas comme ils veulent, s’ils ressentent de la jalousie ou sont en compétition (surtout avec leurs frères et sœurs). Donc, que pouvez-vous faire pour prévenir une bagarre?

* Dites à vos enfants comment se comporter en expliquant les règles lorsqu’ils s’amusent avec d’autres enfants, par exemple, « sois doux » et « ne donne pas de coup avec tes mains et tes pieds ».
* Félicitez vos enfants lorsqu’ils se comportent bien quand ils jouent avec les autres.
* Aidez les enfants à régler les problèmes avant qu’une bagarre n’éclate.

N’oubliez pas, vous (et les autres adultes) jouez un rôle important dans l’établissement des attentes et l’enseignement des comportements attendus.

Pour obtenir d’autres conseils, appelez *Connexion santé* au 705 721-7520 ou 1 877 721-7520 pour parler avec un membre du personnel infirmier de la santé publique au sujet du Programme de pratiques parentales positives Triple P ou visitez [www.triplepontario.ca](http://www.triplepontario.ca/). Les services téléphoniques sont offerts en français sur demande.

**Les matins stressants, vous connaissez?**

La clé, c’est l’organisation! Suivez ces conseils pour aider votre famille à être à l’heure le matin :

1. Planifiez : préparez les lunchs et choisissez les vêtements la veille, si possible.
2. Couchez-vous à une heure raisonnable pour être reposé et en forme le lendemain.
3. Réveillez-vous et préparez-vous avant les enfants.
4. N’ouvrez pas le téléviseur ni les appareils électroniques, car ceux-ci peuvent être une source de distraction le matin.
5. Donnez des directives claires et soyez réaliste concernant le niveau d’autonomie des enfants. Félicitez vos enfants lorsqu’ils font bien les choses afin de les aider à apprendre de nouvelles aptitudes.

Enfin, soyez patient. Vos enfants apprennent en vous regardant! Avec le temps, vos enfants apprendront à planifier, à s’organiser et à être patients eux aussi. Pour obtenir d’autres conseils, visitez [www.triplepontario.ca](http://www.triplepontario.ca/).

**Ils apprennent en vous regardant!**

Aider les enfants à adopter une mode de vie saine, notamment une saine alimentation et l’activité physique, commence à la maison, mais peut être renforcé dans tous les milieux. Les soignants, les parents, les enseignants et les entraîneurs peuvent aider les enfants à être actifs et à faire des choix alimentaires intelligents en adoptant eux-mêmes des comportements sains. N’oubliez pas... les enfants vous observent!

Si vous souhaitez obtenir plus de renseignements sur la façon de faire des choix santé, appelez Connexion santé au 705 721-7520 ou 1 877 721-7520. Les services téléphoniques sont offerts en français sur demande.

**Le temps de qualité n’a pas besoin d’être long**

Souvent, les petits moments sont une excellente façon de passer du temps de qualité avec vos enfants. Aidez vos enfants à se sentir en sécurité et aimés.

* Faites une brève pause et portez attention à vos enfants lorsqu’ils veulent vous montrer quelque chose.
* Manifestez-leur de l’affection en leur donnant des câlins, de petites tapes dans la main et en étant proche d’eux.
* Félicitez vos enfants lorsqu’ils font quelque chose de bien. Ils apprendront à le faire plus souvent.
* Enseignez-leur quelque chose de nouveau et donnez-leur l’occasion de se pratiquer.

Vos enfants seront plus portés à manifester les mêmes qualités de bienveillance envers les autres. Enfin, n’oubliez pas de prendre soin de vous en faisant quelque chose que vous aimez. Il est difficile d’être un parent calme et détendu si vous êtes stressé.

Pour obtenir d’autres conseils, visitez [www.triplepontario.ca](http://www.triplepontario.ca/).

**Magasiner avec les enfants**

Magasiner avec les enfants est une excellente occasion de leur enseigner comment se comporter de manière responsable. Suivez ces conseils et planifiez une série de courtes séances de magasinage pour rendre ces sorties plus plaisantes :

* Établissez les règles à l’avance, par exemple, restez près de maman ou de papa.
* Dites à vos enfants où vous allez, ce que vous achèterez et quand vous reviendrez.
* Prévoyez une récompense pour un bon comportement.

Pour savoir comment rendre le magasinage avec vos enfants plus agréable, appelez *Connexion santé* au 705 721-7520 ou 1 877 721-7520 de 8 h 30 à 16 h 30, du lundi au vendredi. Les services téléphoniques sont offerts en français sur demande.

Informez-vous au sujet de la fiche de conseils sur le magasinage avec les enfants du Programme Triple P ou visitez [www.triplepontario.ca](http://www.triplepontario.ca/) pour obtenir des renseignements supplémentaires sur les pratiques parentales.

**Les médias sociaux nuisent-ils à vos enfants?**

Nous vivons dans un monde occupé où il est difficile de maintenir un équilibre! Certaines recherches révèlent que les enfants ont l’impression que leurs parents portent plus attention à leur téléphone intelligent qu’à eux. Vous pouvez aider vos enfants à se sentir importants en passant du temps avec eux. Passez du temps ensemble et regardez vos enfants dans les yeux lorsque vous conversez. Vous pouvez également prévoir des moments où toute la famille devra ranger les téléphones et les appareils électroniques, comme à l’heure des repas, au coucher et lors des activités familiales.

**Vous avez entendu votre enfant blasphèmer?**

La plupart des enfants d’âge scolaire tentent d’utiliser les mots qu’ils entendent. Il n’est donc pas réaliste de vous attendre à ce qu’ils ne jurent jamais. Vous pouvez toutefois aider à décourager l’usage de blasphèmes en choisissant avec soin les mots que vous utilisez. La première fois que vous entendrez un juron, ignorez-le. Les enfants ont plus tendance à blasphèmer si cela suscite une réaction chez les autres personnes. S’ils continuent à dire des blasphèmes, expliquez-leur clairement vos attentes. Convenez des mots acceptables et demandez-leur d’utiliser ces mots plutôt que des jurons. Parlez-leur des conséquences s’ils jurent de nouveau.

Le Programme de pratiques parentales Triple P peut aider les familles à trouver des moyens d’aborder les jurons et d’autres comportements courants chez les enfants. Pour en savoir davantage, appelez *Connexion santé* au 705 721-7520 ou 1 877 721-7520 ou visitez [www.triplepontario.ca](http://www.triplepontario.ca/). Les services téléphoniques sont offerts en français sur demande.