

5 MANIÈRES SIMPLES

De soutenir la santé mentale de votre enfant

1 Aidez votre enfant à se sentir intégré dans la communauté scolaire.

- Parlez souvent de l'école à la maison ! Posez des questions sur les travaux scolaires, les camarades de classe et leur enseignant. Fêtez leurs apprentissages.
- Encouragez votre enfant à participer aux activités extrascolaires (telles que les sports ou les programmes après l'école). Discutez avec lui des activités qu'il souhaiterait essayer.

Tu imagines toutes ces nouvelles choses que tu es en train d'apprendre ?

2 Encouragez la relation de votre enfant avec son enseignant.

- Demandez à votre enfant quels enseignants ou autres adultes de l'école il connaît.
- Informez l'enseignant ou le conseiller scolaire si votre enfant se sent isolé ou mal accueilli à l'école.

Quel adulte à l'école occupe une place particulière pour toi ?

3 Partagez ensemble les routines et traditions familiales et scolaires.

- Adoptez des routines à la maison qui favorisent la structure, la responsabilité et le plaisir (*Exemple : Chanter une chanson amusante en sortant les poubelles ensemble*).
- Célébrez les traditions scolaires avec votre enfant (*Exemple : assister aux concerts de l'école*).

Faisons de ceci une tradition familiale agréable.

4 Encouragez les comportements qui favorisent le succès et le bien-être.

- Discutez des habitudes de sommeil saines, comme l'établissement d'une heure de coucher régulière.
- Encouragez les activités qui développent la concentration et la maîtrise de soi, telles que les jeux de société et le respect d'un emploi du temps quotidien.

Préparons-nous à passer une excellente journée.

5 Continuez à bâtir de bonnes relations à la maison.

- Partagez des moments agréables en famille en jouant à des jeux, en préparant des repas ensemble, en organisant une soirée cinéma familiale, etc.
- Discutez simplement et quotidiennement avec votre enfant de l'école, de ses amis et d'autres sujets.

Comment te sens-tu par rapport à _____ ?