
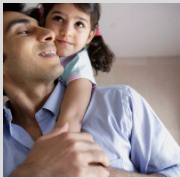






Parents et enfants sur la « Voie de la résilience »

Le chemin de la vie est parsemé d'embûches. De quoi les enfants ont-ils besoin pour le parcourir avec résilience?

<p>RELATIONS AIMANTES et MODÈLES POSITIFS</p> 	<p>Les relations aimantes et les modèles positifs aident à traverser les moments difficiles. Voici comment bâtir une relation profonde et affectueuse avec les enfants qui vous entourent :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Réconfortez les enfants lorsqu'ils sont mécontents. ▪ Posez-leur des questions sur leurs sentiments et leurs pensées. Écoutez-les avec intérêt. ▪ Mettez-vous à leur place. Faites preuve d'empathie pour comprendre leur point de vue. ▪ Donnez-leur de l'attention et de l'affection. Souriez, jouez et riez avec eux. <p>N'oubliez pas que les enfants imitent ce que les adultes disent et font. Voici comment être un modèle de résilience :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Prenez de grandes respirations pour rester calme et patient. ▪ Arrêtez-vous pour réfléchir. Continuez à faire un effort. Cherchez les aspects positifs. ▪ Cherchez du soutien – tout le monde a besoin de l'aide à certains moments.
<p>CONTRÔLE DE SOI</p> 	<p>Le contrôle de soi aide à gérer les émotions intenses, à patienter et à atteindre ses buts. Voici comment aider les enfants :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Apprenez aux enfants à prendre de grandes respirations pour se calmer et centrer leur attention. ▪ Habituez-les à attendre avant d'avoir ce qu'ils veulent. ▪ Encouragez-les à continuer à faire un effort quand ils rencontrent des obstacles et à demander de l'aide s'ils en ont besoin. ▪ Apprenez-leur qu'il n'existe pas de solution miracle. Il faut parfois du temps et de l'énergie.
<p>CAPACITÉS DE RAISONNEMENT</p> 	<p>Les capacités de raisonnement aident à trouver de nouvelles façons de voir les situations et de résoudre les problèmes. Voici comment aider les enfants :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Faites preuve d'empathie pour aider les enfants à parler de leurs préoccupations et de leurs frustrations. Demandez-leur : « <i>Qu'est-ce que tu te dis à toi-même dans ta tête?</i> » ▪ Contestez doucement leurs pensées négatives. Aidez-les à trouver d'autres façons de voir la situation. ▪ Demandez-leur leurs idées pour résoudre des problèmes. Encouragez le raisonnement souple. ▪ Aidez-les à voir que la plupart des problèmes sont temporaires et ont une solution.
<p>ATTITUDE POSITIVE et OPTIMISME</p> 	<p>Une attitude positive aide à faire face à l'adversité et à voir l'avenir avec optimisme. Voici comment aider les enfants :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Soulignez et partagez des histoires sur les petits plaisirs de la vie de tous les jours. ▪ Apprenez aux enfants à voir la beauté de la nature. Faites remarquer la beauté d'un coucher de soleil ou le parfum d'une fleur. ▪ Montrez-leur à exprimer chaque jour de l'appréciation pour les côtés positifs de la vie. ▪ Aidez-les à célébrer leur culture et leur patrimoine.
<p>CONFIANCE</p> 	<p>La confiance aide à croire qu'on peut surmonter les obstacles et résoudre les problèmes de la vie de tous les jours. Voici comment aider les enfants :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Soulignez leurs forces. Tous les enfants en ont. ▪ Dites-leur qu'il est normal de faire des erreurs. Ça fait partie de l'apprentissage. ▪ Encouragez-les. Aidez-les à faire de petits pas et à voir leur progrès. ▪ Offrez-leur des choix. Quand ils peuvent choisir, ils sentent qu'ils ont un certain contrôle et ils apprennent à prendre des décisions.
<p>RESPONSABILITÉ et PARTICIPATION</p> 	<p>On est valorisé et plus motivé quand on peut participer à des activités utiles et aider les autres. Voici comment aider les enfants :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Donnez aux enfants la responsabilité de faire des tâches qu'ils sont capables de faire. ▪ Trouvez-leur des façons d'aider des membres de votre famille, des voisins et d'autres personnes de votre communauté. ▪ Appuyez leurs intérêts et leurs passe-temps. ▪ Encouragez-les à entrer en contact avec les autres et à participer à des activités scolaires et communautaires.