

Des mots pour des maux: Le parent qui fait partie de la solution!

Santé mentale = équilibre entre le corps, l'esprit et dans toutes les sphères de notre vie (sociale, physique, mentale, économique, spirituelle et émotionnelle). Elle nous permet de nouer et d'entretenir des relations avec les autres, d'apprendre, de travailler, de nous amuser et d'apprécier la vie.

Prendre soin de moi La roue du bien-être



Hygiène de vie: Consiste en des gestes simples mais surtout des choix que l'on fait quotidiennement visant à la conservation de la santé. Il est donc important d'établir une bonne routine, d'y adhérer mais de garder une certaine spontanéité.

Social :

- Le bien-être la base des relations sociales

Cognitif :

- MIFQ
- Alliance française Ottawa
- Centre National des arts

Physique :

- 5 habitudes de vies
- Guide du sommeil
- Cuisine fûtée avec les petits

Émotionnelle :

- Parlons en jouant!
- Les émotions en histoire
- Trousse des émotions



L'apprentissage socio-émotionnel favorise le développement de 5 compétences clés chez l'enfant:

1. La conscience de soi
2. La maîtrise de soi/auto-gestion
 - Roue des émotions
 - Comprendre ses émotions
 - Tableau des Émotions
 - Le besoin derrière l'émotion
3. La conscience sociale
4. Les relations interpersonnelles
5. La prise de décision

Vidéo: Apprendre à votre enfant l'équilibre émotionnel



Le stress: Le stress est un signal normal que le cerveau envoie au corps. De manière positive ou négative, on peut le percevoir par des réactions physiques, émotionnelles ou psychologiques.

L'anxiété: L'anxiété est un signal à une menace vague ou inconnue que le corps envoie. Elle apparaît lorsque l'on croit qu'un événement négatif risque d'arriver dans le futur (danger incertain, imaginaire).

La roue: Gestion du stress



Peu importe l'âge, l'enfant a besoin de passer du temps de qualité avec ses parents chaque jour, même si ce n'est que quelques minutes. Ces moments sont d'ailleurs essentiels à son développement. N'oubliez toutefois pas le réseau social de l'enfant, il permet de se développer et s'épanouir tout autant.

- Enseigner le bonheur
 - Jouer ensemble
 - Prendre du temps avec eux
- Écrire ou contacter des membres de la famille éloignés.

Permettre des rendez-vous virtuelles aux enfants pour jouer ou faire des projets de bricolage, d'art ou autre, avec des amis.

Faire des activités extérieur en compagnies; en respectant les normes sanitaires



La pleine conscience joue un rôle important dans les 3 dimensions suivantes:

Cognition
(Pensées, jugements, perceptions et représentations)

Émotions ← **Corps**
(Sensations corporelles)

- Programmer le corps
- Méditer avec petit Bambou
- Pratiquer la pleine conscience avec CHEO