

VOICI COMMENT RENFORCER LA SANTÉ MENTALE DE MON ENFANT

QUE PUIS-JE FAIRE EN TANT QUE PARENT?



**VOUS POUVEZ TOUS
CONTRIBUER À MA
BONNE SANTÉ MENTALE!**

Une bonne santé mentale est importante dès le plus jeune âge. Si mon enfant se sent bien mentalement et physiquement, il peut bien se développer. Mon enfant apprend de nouvelles choses chaque jour. Parfois, il vit également des situations difficiles. Une bonne santé mentale lui permet de mieux gérer les problèmes.

Être en bonne santé mentale se manifeste différemment selon l'âge, par exemple:

- Mon enfant joue avec insouciance.
- Mon enfant est curieux et ouvert.
- Mon enfant peut patienter un moment.
- Mon enfant peut poursuivre un objectif qui lui est propre.
- Mon enfant est créatif: il dessine, il joue de la musique, il fait du bricolage.

Mon enfant sait déjà faire beaucoup de choses par lui-même pour renforcer sa santé mentale. Par exemple: les bébés peuvent tisser des liens étroits avec d'autres personnes. Et les bébés savent même parfois se calmer eux-mêmes. Avec ses parents, ses frères et sœurs et les autres personnes, mon enfant renforce encore sa santé mentale.

Être présent-e

Mon enfant doit se sentir en sécurité. C'est pourquoi je veille à ce qu'il y ait toujours des personnes connues à proximité. Je sais ce dont mon enfant a besoin. Je m'occupe de mon enfant.



Montrer de la joie

Je montre à mon enfant que j'aime être avec lui. Je m'intéresse à ce qu'il fait. Comme cela, mon enfant sait qu'il est précieux.



Se parler

Peut-être que mon enfant ne comprend pas encore ce que je lui dis. Mais je lui parle quand même. Je regarde ce qu'il ressent. Je regarde par exemple l'expression de son visage. Et je fais attention aux bruits qu'il fait. J'y réponds.



Consoler

Quand mon enfant pleure, je le console. Je sais le calmer en lui parlant, en le caressant, en le tenant ou en le berçant dans mes bras.



Expliquer les choses

J'explique à mon enfant les choses importantes et même les petites choses qui se passent juste autour de nous. Je lui dis ce que je fais et ce que je ressens.



Rencontrer d'autres personnes

Je veille à ce que mon enfant rencontre d'autres personnes: des enfants et des adultes. Je suis là quand mon enfant a besoin de moi.



Jouer

Jouer est important. Quand mon enfant joue, il découvre le monde et se découvre lui-même. C'est pourquoi je veille à ce que mon enfant puisse jouer. Parfois, je joue avec lui.



Essayer des choses par lui-même

Mon enfant peut essayer des choses. Il peut faire ses propres expériences. Je lui explique clairement et de façon compréhensible ce qui est permis et ce qui ne l'est pas.



Se sentir bien dans son corps

Je veille à ce que mon enfant se sente bien dans son corps. C'est pourquoi je fais en sorte qu'il bouge assez et qu'il soit au grand air. Je donne à mon enfant une alimentation saine qui lui fait plaisir.

Se reposer

Mon enfant vit beaucoup de choses nouvelles chaque jour. C'est pourquoi il a besoin de se reposer. Je veille à ce que mon enfant puisse dormir et se reposer. Je veille à ce qu'il fasse des pauses dans la vie de tous les jours.

S'entraider

Pour que mon enfant aille bien, je dois aller bien aussi. Je fais en sorte de pouvoir me reposer. Je demande à d'autres personnes de m'aider.



Être présent et participer

Je veux que mon enfant sache qu'il a sa place parmi les autres enfants et personnes adultes. Partout où cela est possible, mon enfant participe. Même si je rencontre d'autres personnes, je suis là pour mon enfant.