Question d'équilibre

Des suggestions en matière de santé et d'équilibre de vie

Les colonies de vacances se pointent

Comment aider les enfants à s'y préparer mentalement?

Pour l'enfant, le séjour à la colonie de vacances peut devenir l'événement de l'année : il y trouvera des amis et s'amusera sans arrêt sans devoir se plier aux règles parentales.

Cependant, l'idée de s'absenter de la maison peut aussi inquiéter les enfants – surtout ceux pour qui la colonie de vacances est une nouvelle expérience – et faire surgir de l'anxiété et une crainte de l'inconnu.

Préparer mentalement vos enfants à leur séjour à la colonie de vacances est aussi important que de placer dans leur valise un gilet supplémentaire et un imperméable.

Préparer mentalement vos enfants à leur séjour à la colonie de vacances est aussi important que de placer dans leur valise un gilet supplémentaire et un imperméable. Avec tous les préparatifs de dernière minute, cet aspect pourrait facilement tomber dans l'oubli. Voici quelques trucs reconnus qui vous aideront à motiver vos enfants physiquement *et* mentalement au plaisir que leur réserve l'été.

Impliquez l'enfant.

Pour le préparer mentalement, faites-le participer aux décisions concernant son séjour à la colonie de vacances. Si vous lui donnez l'occasion d'exprimer son opinion sur le choix de la colonie, la durée du séjour et les activités auxquelles il peut s'inscrire, il se sentira plus en confiance et moins stressé.

Donnez-lui un avant-goût de la colonie de vacances.

Rien de tel qu'une nuit passée chez un ami pour initier votre enfant à la colonie de vacances. Cette petite escapade lui permettra de faire l'expérience d'une sortie hors du nid familial. Il pourrait même profiter de l'occasion pour s'exercer à écrire des lettres. Pour lui faciliter la tâche, n'oubliez pas de lui remettre des enveloppes timbrées et déjà adressées ainsi que du papier.

Quittez-vous sur une bonne note.

Vous avez conduit votre enfant à la colonie de vacances et c'est maintenant le moment de vous quitter. Demeurez positif. Évitez des phrases telles que « J'espère que tout ira bien » ou « Que vais-je faire sans toi? » Elles pourraient inciter l'enfant à penser que des choses désagréables pourraient se produire en son absence.

Que mettre dans sa valise?

Les colonies de vacances ont toutes des activités différentes. Pour épargner des frustrations aux parents comme à l'enfant, il est bon de savoir à l'avance s'il devra se costumer lors d'une soirée spéciale ou si le port d'un maillot deux pièces est interdit à la piscine. Les colonies de vacances fournissent souvent une liste indiquant ce que l'enfant doit apporter. En cas d'incertitude, il est

préférable de communiquer avec le personnel afin d'obtenir des éclaircissements. Pour vous renseigner sur les articles essentiels à mettre dans la valise, il pourrait aussi s'avérer utile de communiquer avec des parents dont les enfants ont déjà séjourné dans une colonie de vacances.

Parlez à l'infirmière.

Il est parfois difficile de laisser votre enfant en d'autres mains, surtout s'il s'agit de sa santé physique. Une bonne conversation avec l'infirmière et les conseillers de la colonie de vacances vous permettra de vous assurer qu'ils comprennent les problèmes de santé de votre enfant, les médicaments qu'il doit prendre pour calmer ses allergies, et votre esprit s'en trouvera apaisé. De plus, il serait sage de leur fournir ces renseignements par écrit.

En aidant les enfants à se préparer mentalement et physiquement à ces toutes nouvelles expériences, vous leur fournissez les outils qui leur permettront de se créer des souvenirs pour la vie.

Reconnaissez que l'enfant s'ennuie de la maison.

La recherche suggère que quatre-vingt-dix pour cent des enfants s'ennuient de leur famille durant leur séjour à la colonie de vacances. Expliquez à votre enfant qu'il est tout à fait normal de se sentir triste et de s'ennuyer, mais qu'il ne devrait pas taire ses sentiments. En reconnaissant et admettant que l'ennui est une réalité de la vie, l'enfant sera mieux en mesure de gérer ses propres attentes et d'éviter une grande déception au moment où maman, papa ou son lit commence à lui manquer.

Pour les enfants, la colonie de vacances n'est pas simplement une excellente opportunité de se faire de nouveaux amis et de profiter du grand air; c'est aussi une occasion unique de découvrir de nouvelles activités, de surmonter des difficultés et de découvrir leur indépendance. En aidant les enfants à se préparer mentalement et physiquement à ces toutes nouvelles expériences, vous leur fournissez les outils qui leur permettront de se créer des souvenirs pour la vie.

Vous aimeriez vous renseigner davantage sur le rôle parental? Votre Programme d'aide aux employés (PAE) peut vous apporter du soutien par le biais d'un éventail de ressources. Communiquez avec votre PAE : composez le 1 800 361-5676 ou le 1 800 387-4765.

© Shepell•fgi, 2007

Cet article a été rédigé à des fins d'information et son contenu pourrait ne pas refléter nécessairement les opinions des organisations individuelles. Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec votre PAE ou consulter un professionnel.