CONSEILS POUR SOUTENIR LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS QUI LUTTENT POUR ALLER À L'ÉCOLE TOUS LES JOURS.

Nous comprenons combien il peut être difficile pour les familles lorsqu'un enfant éprouve des difficultés à fréquenter l'école. C'est pourquoi nous avons demandé à nos experts en santé mentale des enfants et des adolescents de nous donner leurs meilleurs conseils pour aider les familles dont les enfants et les adolescents refusent ou évitent d'aller à l'école.

#1 Privilégiez votre relation avec votre enfant.

Il est vraiment important pour les enfants d'avoir au moins un adulte en qui ils ont confiance et avec qui ils peuvent communiquer ouvertement. Lorsque vous communiquez ouvertement avec votre enfant, cela signifie que vous êtes prêt à entendre des choses avec lesquelles vous n'êtes peut-être pas d'accord ou que vous n'aimez pas. Il peut être utile de donner la priorité à votre relation avec votre enfant plutôt qu'à toute autre activité spécifique, y compris aller à l'école.

#2 Prenez le temps de comprendre le problème.

Essayez de découvrir ce qui cause les craintes et les inquiétudes de votre enfant à propos de l'école. Plus vous aurez d'informations sur les raisons pour lesquelles votre enfant ne veut pas aller à l'école, plus il sera facile de lui offrir un soutien. Essayez de penser à toute situation ou circonstance qui aurait pu conduire votre enfant à ne pas vouloir aller à l'école.

#3 Maintenez l'idée que rester à la maison n'est pas une option.

Il peut être très important de faire comprendre à votre enfant que ne pas aller à l'école n'est pas une option. Pour la plupart des enfants, plus ils ont d'absences, plus il est difficile de les faire revenir en classe. Les amener à l'école est l'une des stratégies les plus importantes, même s'ils ne restent pas toute la journée.

#4 Essayez une approche graduelle pour que votre enfant retourne à l'école.

Si votre enfant/adolescent a déjà manqué beaucoup de jours, il n'est peut-être pas réaliste de s'attendre à ce qu'il/elle retourne à l'école à plein temps d'un seul coup. Essayez plutôt d'adopter une approche graduelle et d'amener progressivement votre enfant à retourner à l'école toute la journée. Par exemple, la première étape pourrait être de commencer à passer devant l'école avec votre enfant. Ensuite, demandez-lui d'accepter d'assister à ses deux cours préférés. .

#5 Entrez en contact avec l'école.

Il peut être très utile de dire aux responsables de l'école que votre enfant a un problème de santé mentale. De cette façon, les enseignants et l'administration comprendront mieux la nécessité de certains aménagements dont votre enfant pourrait avoir besoin pour réintégrer la routine scolaire.

CONSEIL DE PCMH POUR LES PARENTS

Conseil de PCMH pour les parents : Avoir du succès à l'école, ce n'est pas d'obtenir les meilleures notes, c'est une période de la vie de votre enfant qui, nous l'espérons, sera enrichissante pour lui/elle, mais nous savons que cela peut être un défi. L'objectif est d'aller à l'école de manière régulière, en naviguant dans les environnements sociaux sans se sentir submergé par l'anxiété. L'école n'est pas l'endroit préféré de tout le monde. Nous espérons qu'il s'agit d'un lieu sûr, d'un espace où ils vivent une expérience positive et d'un point de départ pour les enfants/jeunes qui s'aventurent dans l'âge adulte avec les compétences nécessaires pour tracer leur propre chemin.

Pour d'autres ressources et conseils sur le retour à l'école, visitez family.cmho.org.

CMHO

www.cmho.org/findhelp

Trouvez de l'aide

Santé mentale pour enfants Ontario compte 4 000 travailleurs en santé mentale pour enfants et adolescents partout en Ontario qui sont prêts à aider les parents et les enfants. Selon vos besoins, nous pouvons vous aider à trouver les professionnels en santé mentale pour enfants qui pourront le mieux vous aider ainsi que votre famille.