

Parentage

Que nous enseignerait un programme de parentage?

- Les lois du pays concernant le traitement des enfants.
- Comment devenir un parent plus efficace.
- Ce que d'autres parents ont trouvé utile.

Nous venons d'arriver au Canada et ne parlons pas encore Anglais. Ou pouvons-nous aller pour connaître plus sur les programmes de parentage?

- Agences locales du service des immigrants
- Travailleurs d'Etablissement et Multiculturels dans Les Ecoles
- Maisons du Quartier
- Centres Communautaires
- Eglises
- Familles et amis
- Gouvernement provincial

Le Guide Alimentaire Canadien

Veillez consulter le site web:
<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php>
pour les versions traduites de ce guide.

“Parenting”



“Parentage”

[French]

Cette brochure fait partie d'une série commanditée par le programme *Travailleurs(euses) d'Etablissement dans les Ecoles* de la Commission Scolaire de Vancouver et produites par un collectif de professeurs d'anglais langue seconde (ALS) et par l'équipe des *Travailleurs(euses) de Liaison Multiculturelle* de la Commission Scolaire de Vancouver.



Ce programme a été rendu possible grâce à une contribution financière du Gouvernement du Canada et de la province de Colombie-Britannique.

Parentage



Réponses aux questions les plus souvent posées

Parentage

En tant que parents/responsables, que pouvons-nous faire quotidiennement pour préparer notre enfant pour l'école?

Le sommeil

- Un étudiant qui a passé une bonne nuit est plus lucide, a plus d'énergie et apprend mieux.
- De nombreuses recherches ont prouvé que beaucoup d'enfants et de jeunes ne dorment pas suffisamment chaque nuit.
- La plupart des enfants et des jeunes ont besoin de 8 à 10 heures de sommeil chaque nuit. Les enfants plus jeunes ont besoin de sommeil plus long.



Alimentation saine

Une alimentation saine consiste à limiter la quantité de sucre et de graisse qu'une personne consomme. Le Guide Alimentaire Canadien offre de nombreuses suggestions. (vous trouverez le site web au dos de cette brochure).

Petit déjeuner et déjeuner

- Pain, oeufs, fromage, haricots, riz, etc...

Goûter

- Fruits frais et légumes.

Que pouvons-nous faire avec notre enfant après l'école?

- Discuter la journée à l'école.
- Feuilletter ensemble des livres d'images.
- Préparer la journée du lendemain.
- Lui demander la participation pour préparer le dîner.
- Faire du sport ou aller au centre communautaire.
- Limiter la télévision et/ou les jeux vidéo à une ou deux heures par jour.



Comment être plus persistant et positif avec notre enfant?

Les enfants ont besoin de règles et de limites. Décidez ce qui est acceptable et inacceptable au sein de votre famille.

Parlez des règles avec votre enfant. Rappelez-vous:

Soyez clair
Soyez ferme
Soyez persistant

S'il existe plus d'un aspect qui exige une amélioration, mettez-y l'accent l'un après l'autre.

Quand le comportement s'améliore, même de très peu, faites savoir à votre enfant que vous avez noté et félicitez ses efforts.