



EDITION VACANCES D'HIVER

AFTER School

**BIEN VIVRE LES FÊTES DE FIN D'ANNÉE
& LES VACANCES D'HIVER EN FAMILLE**



VOUS TROUVEREZ :

- UN FASCICULE D'ASTUCES
- DES DÉFIS BIEN ÊTRE EN FAMILLE
- LIVRET D'ACTIVITÉS DE LA MAISON DES PARENTS

[@mdp.axis](https://www.instagram.com/mdp.axis)



Chers parents,

Les fêtes de fin d'année sont souvent synonymes de retrouvailles, de joie et de partage. Cependant, elles peuvent aussi être une source de stress et de tension, notamment lorsqu'il s'agit de concilier les attentes de chacun, les traditions familiales et les besoins des plus jeunes.

Ce fascicule vous propose des clés pour vivre ces moments en toute sérénité, en vous appuyant sur des principes psychologiques et éducatifs.

Clé 1 - Comprendre les attentes et les émotions



- **Identifier les attentes de chacun** : Prenez le temps d'échanger avec votre conjoint(e) et vos enfants sur leurs souhaits et leurs craintes concernant les fêtes.
- **Reconnaître les émotions** : Les fêtes peuvent susciter un large éventail d'émotions chez les enfants : excitation, impatience, mais aussi anxiété, frustration ou tristesse. Identifier les et parler en avec eux.
- **Gérer les attentes irréalistes** : Il est important de fixer des limites réalistes et de ne pas promettre l'impossible.

Clé 2 - Préparer les fêtes en famille

- **Impliquer les enfants** : Faites-les participer aux préparatifs : décoration, cuisine, choix des cadeaux. Cela leur donnera un sentiment d'appartenance et les rendra plus enthousiastes.
- **Créer un calendrier de l'avent personnalisé** : Un calendrier de l'avent fait maison avec des petites activités ou des mots doux peut rendre l'attente plus douce.
- **Prévoir des moments de détente** : Intégrez des activités relaxantes dans votre programme : jeux de société, lecture, promenades.



Clé 3 - Gérer les tensions et les conflits

- **Communiquer efficacement** : Exprimez vos besoins et vos émotions de manière claire et respectueuse. Encouragez vos enfants à faire de même.
- **Établir des règles claires** : Fixez des règles simples et cohérentes pour éviter les conflits.
- **Rester flexible** : Les imprévus font partie de la vie. Trouvez des solutions alternatives pour vous adapter à la situation.
- **Gérer les conflits avec bienveillance** : En cas de conflit, privilégiez le dialogue et la recherche de compromis.



Clé 4 - Prendre soin de soi



- **S'accorder des moments de pause** : Il est important de prendre soin de vous pour pouvoir être présent pour votre famille.
- **Déléguer** : N'hésitez pas à demander de l'aide à votre entourage.
- **Pratiquer des activités relaxantes** : La méditation, le yoga ou tout simplement quelques minutes de respiration profonde peuvent vous aider à vous détendre.

Les fêtes de fin d'année sont une période spéciale pour renforcer les liens familiaux. En suivant ces astuces, vous pourrez vivre des moments inoubliables avec vos enfants, tout en préservant votre bien-être.

Evidemment ...

- **Adaptez ces conseils à votre famille et à votre contexte.**
- **Soyez patient et bienveillant avec vous-même et avec vos enfants.**
- **L'important est de passer du temps de qualité ensemble.**

Pour aller plus loin

Livret des familles de la Maison des Parents Décembre 2024:

Retrouvez pleins d'idées d'activités à faire en famille ou pour les enfants à la maison ou en extérieur. Téléchargeable sur facebook ou notre site internet : www.asso-axis.fr



Livres pour les parents :

- "Il n'y a pas de parent parfait" ou "Comment rendre les enfants heureux" d'Isabelle Filliozat
- "L'intelligence émotionnelle chez l'enfant" de Laurence Rosier

Sites internet :

- <https://www.cliniquedelenfant.ca/psychologie-de-lenfant/>
- <https://www.cliniquedelenfant.ca/comportement-des-enfants/>



Mais aussi les défis de la boule à neige de l'After School "Mieux vivre les fêtes de fin d'année et les vacances d'hiver en famille"!

Bonnes fêtes !



06-11-11-51-21



maisondesparents@asso-axis.fr



www.asso-axis.fr



94 rue Laurent Mongin, Rodeillac
83200 Toulon



mdp.axis

