



## Pour les familles

**L'été est grand ouvert ! Et les programmes d'été du Vermont offrent une option adaptée pour chaque famille.**

Dans l'ensemble, nos enfants et adolescents ont accompli un travail exceptionnel tout au long de la pandémie en suivant les directives établies par des adultes bienveillants chez eux et dans leurs communautés. Ils ont vécu une incertitude chronique et des changements constants, ce qui a augmenté leur flexibilité et parfois leur hésitation à s'aventurer dehors.

Nous sommes heureux de passer à la prochaine phase de la pandémie lorsqu'il sera à nouveau sûr d'offrir à nos enfants et adolescents une panoplie passionnante d'activités enrichissantes : des arts, de l'ingénierie et du jardinage aux projets d'équipe, aux jeux actifs et à l'exploration en plein air. Aujourd'hui, plus que jamais, les programmes d'été offrent une occasion extraordinaire d'aider les enfants à se forger de nouveaux souvenirs et à sortir de cette crise forts, résilients et optimistes.

### **Les programmes d'été dans le Vermont offrent :**

- Un personnel formé et bienveillant
- Des activités divertissantes et enrichissantes pour les enfants de tous les âges
- Des occasions pour les enfants de se retrouver et de se faire de nouveaux amis
- Du temps pour explorer les grands espaces, le jeu libre et les jeux créatifs

Les programmes respectent les directives de sécurité anti-COVID-19 recommandées par les Centers for Disease Control and Prevention, l'American Academy of Pediatrics et le Vermont Department of Health.

### **Carte des programmes d'été :**

**Cliquez sur ce lien** pour découvrir les programmes d'été offerts près de chez vous :

<https://www.vermontafterschool.org/summermap/>

Et si vous n'y trouvez pas ce qui vous intéresse, [contactez-nous](#) afin que nous puissions vous aider à trouver ce qu'il vous faut !

### **Comment vous préparer et en parler à vos enfants :**

Les enfants ont plus que jamais besoin d'un été sûr et bien encadré, offrant des activités amusantes et enrichissantes. Après des mois de cours à distance et d'isolement social, cet été a le pouvoir de changer la donne pour les enfants de tous les âges. Voici quelques conseils pour aider les jeunes à faire la transition vers des programmes d'été en présentiel.

### **À quoi un parent ou tuteur peut-il s'attendre lorsqu'il évoque ces idées et assiste à ces activités ?**

- Il se peut que les enfants aient appris sagement à faire face à cette situation en évitant de planifier à l'avance, en ne se faisant plus une joie des événements à venir, ou en ne s'aventurant plus dans des groupes sociaux. Par conséquent, il se peut qu'ils ne souhaitent penser qu'à l'avenir proche.
- Les enfants peuvent être ambivalents ou véritablement incertains de ce qu'ils souhaitent faire.
- Il est possible que les enfants trouvent plus attrayant de rester à la maison et dans la zone de confort de leurs options récréatives actuelles que de s'engager dans des groupes sociaux et des activités communautaires.
- Les enfants peuvent être grincheux ou irrités lorsque les parents ou tuteurs insistent à planifier.

### **Que doivent faire les parents ou tuteurs face à ces réactions ?**

- Faites savoir à votre enfant ou adolescent que tous ces sentiments, pensées et actions sont des réponses sages et créatives au stress et à l'adversité de l'année écoulée. Exemple « Il me semble tout à fait logique que tu te sentes comme ça. Tu t'es habitué à « ne pas faire » et aujourd'hui, je t'incite à faire le contraire. »
- Il est utile de définir une attente claire pour une activité saine, et offrir ensuite un choix dans le cadre de cette attente. Exemple « J'aimerais que tu choisisses l'une de ces options. Laquelle t'intéresse le plus ? »
- Gardez à l'esprit qu'il s'agit d'un « stress positif » et, qu'en tant que parents, nous ne devons pas réagir au stress positif en l'éliminant. Pour faire face au stress, nous devons plutôt enseigner des stratégies d'adaptation afin que nos enfants apprennent la résilience et aient le sentiment que nous croyons en leurs capacités.

## Comment pouvons-nous nous préparer pour la colonie de vacances ou l'activité si mon enfant reste réticent ?

- Allez visiter le lieu de l'activité à l'avance.
- Avec votre enfant, faites une liste de questions ou préoccupations et appelez-nous pour obtenir plus d'informations.
- Commencez prudemment à sortir davantage dans la communauté pendant de courtes périodes afin de vous habituer à vous mêler à la foule.
- Lors de la préparation, faites une liste de ce qu'il faut apporter avec vous et organisez-vous à l'avance.
- Permettez un démarrage plus court ou plus progressif (c.-à-d., optez pour une période plus courte le premier jour et augmentez-la progressivement, ne serait-ce que pendant une semaine).
- Soyez clair sur l'objectif et la priorité. Il s'agit autant de s'habituer à nouveau aux expériences sociales que de vivre l'expérience réelle.
- Restez calme. Si les adultes se comportent avec précipitation, urgence et rigidité, cela aggravera la résistance de l'enfant.
- Proposez des récompenses et des encouragements pour essayer de nouvelles expériences. Lorsque nous sommes stressés, nous avons besoin de plus de motivation externe.
- Appelez le personnel du programme pour lui exprimer vos inquiétudes et établir un plan. Demandez à être rassuré sur les mesures de sécurité (des photos et vidéos du programme peuvent être très utiles).

Il est normal d'inscrire votre enfant ou adolescent à un programme, même si vous n'êtes pas certain qu'il y participera. Si vous pensez que votre enfant ou adolescent aura besoin d'un soutien supplémentaire, discutez avec le personnel du programme des besoins de votre enfant et des options disponibles. Vous pouvez également vous renseigner sur la politique du programme relative aux annulations pour voir si elle est flexible, y compris si votre enfant a besoin de s'adapter pendant les premiers jours. Permettez une transition progressive vers les activités sociales et l'engagement communautaire, et demandez de l'aide en cas de besoin.

### Liens et ressources pour les familles

Il est évident que de nombreux enfants ont éprouvé le stress, l'anxiété et l'isolement social après des mois de quarantaine et de fermetures. Non seulement nous sommes là pour aider avec des programmes d'été divertissants et flexibles pour les enfants de tous les âges, mais nous souhaitons également partager des ressources comportant des idées et des conseils d'experts qui peuvent aider les familles à sortir de cette crise fortes, résilientes et optimistes.

- Département de la santé mentale du Vermont : [COVID resources for families and individuals](#) (Ressources sur la COVID pour les familles et les particuliers)
- CDC : [COVID-19 Parental Resources Kit](#) (Kit de ressources parentales sur la COVID-19)

- Association nationale des psychologues scolaires : [Helping Children Cope With Changes Resulting From COVID-19](#) (Aider les enfants à faire face aux changements résultant de la COVID-19)
- USA Today : [Scaffold Parenting in a post-pandemic world](#) (Échafaudage parental dans un monde post-pandémique)
- Pour les jeunes enfants : [Ce qui se passe ensuite : Retour aux garderies après le confinement](#)
- The Atlantic : [How to get our kids back on track](#) (Comment remettre nos enfants sur la bonne voie)
- Self Magazine : [What Is Resilience, and Can It Help Us Bounce Back From This?](#) (Qu'est-ce que la résilience et peut-elle nous aider à surmonter ces obstacles ?)
- Edutopia : [Social Emotional Learning Strategies for Parents](#) (Stratégies d'apprentissage socio-émotionnel pour les parents)
- EdSurge : [10 Ways Parents Can Bring Social-Emotional Learning Home](#) (10 façons pour les parents d'apporter l'apprentissage socio-émotionnel à la maison)
- Mental Health First Aid : [Tips to Help Children and Youth Take Care of Their Mental Health During COVID-19](#) (Conseils pour aider les enfants et les jeunes à prendre soin de leur santé mentale pendant la pandémie de COVID-19)
- [COVID Support, VT](#)





## For Families

**Summer is wide open! And Vermont summer programs have something for every family.**

Our children and teenagers have overall done an exceptional job throughout the pandemic by following guidelines set by caring adults in their homes and communities. They have experienced chronic uncertainty and constant change, which has increased their flexibility and sometimes their hesitancy to venture out.

We are excited to move into the next phase of the pandemic when it will again be safe to offer our children and teens an exciting mix of enriching activities—from arts, engineering and gardening to team projects, active games and outdoor exploring. Now more than ever, summer programs have an extraordinary opportunity to help kids make new memories and emerge from this crisis strong, resilient and hopeful.

### **Summer programs across Vermont offer:**

- Caring, trained staff
- Fun, enriching activities for kids of all ages
- Opportunities for kids to reconnect and make new friends
- Time for exploring the great outdoors, free play and creative games

Programs follow COVID-19 safety guidance, as provided by the Centers for Disease Control and Prevention, American Academy of Pediatrics, and Vermont Department of Health.

### **Summer program map:**

**Click on this link** to check out the summer programs near you:

<https://www.vermontafterschool.org/summermap/>

And if you don't find what you need, [tell us](#) so we can help fill the gap!

### **How to talk to your children and plan:**

Kids need a safe, supported summer filled with fun, enriching activities this year more than ever before. After months of virtual school and social isolation, this summer has the power to be a game changer for kids of all ages. Here are some tips for helping youth with the transition to in-person summer programs.

### **What could a parent/caregiver expect when bringing up these ideas and attending these activities?**

- Kids may have wisely learned to cope with this situation by not planning ahead, looking forward to plans, or venturing out into social groups. So they may only want to think about the near future.
- Kids may be ambivalent or genuinely unsure what they want to do.
- Kids may find staying home and in the comfort zone of their current recreational options more enticing than navigating social groups and community activities.
- Kids may be grumpy or irritated when parents/caregivers are persistent with planning.

### **What should parents/caregivers do when facing these responses?**

- Let your child/teen know that all of these feelings, thoughts, and actions are wise and creative responses to the stress and adversity of this past year. Ex. "It makes total sense to me that you feel this way. You have gotten used to 'not doing' and now I am pushing you to do the opposite."
- It is helpful to set a clear expectation for healthy activity and then offer choice within that expectation. Ex. "I would like you to choose one of these options. Which one are you most interested in?"
- Keep reminding yourself that this is "positive stress" and as parents we should not respond to positive stress by taking it away. Rather we teach coping skills to face the stress, so our children learn resilience and feel as though we believe they are capable.

### **How can we get ready for the camp/activity if my child remains reluctant?**

- Go and visit the actual site ahead of time.
- Make a list of questions/concerns with your child and call to get more information.
- Start going out more in the community for short outings in safe ways to get used to being places with groups of people.
- Over prepare- make a list of what to bring and be organized ahead of time.
- Allow for a shorter or more gradual start (i.e., go for a shorter time day one and work up- even if it's only a week).
- Be clear about the goal and priority. This is as much about getting used to social experiences again as it is the actual experience.

- Stay calm. If the adults get rushed, urgent, and rigid, that will make the child's resistance worse.
- Offer incentives and reinforcement for going and trying things out. When we are stressed, we need more external motivation.
- Call and talk to program staff to express your worries and make a plan. Ask for reassurance around safety measures (photos & videos from the program can be very helpful).

It is okay to sign your child or teen up for a program even if you aren't sure they will go. If you believe your child or teen will need extra support, talk with the program staff about what your child might need and what options are available. You can also ask about the program's cancellation policy to see if there is flexibility, including if your child needs to ease into the first few days. Allow for a gradual transition back into social activities and community-based engagement and ask for help when you need it.

### Links and Resources for Families

It's no secret that many kids have experienced stress, anxiety and social isolation after months of quarantine and closures. Not only are we here to help with fun, flexible summer programs for kids of all ages, but we also want to share resources with expert insights and tips that can help families emerge from this crisis strong, resilient and hopeful.

- Vermont Department of Mental Health: [COVID resources for families and individuals](#)
- CDC: [COVID-19 Parental Resources Kit](#)
- National Association of School Psychologists: [Helping Children Cope With Changes Resulting From COVID-19](#)
- USA Today: [Scaffold Parenting in a post-pandemic world](#)
- For young children: [What Comes Next: Back to Child Care Following Shelter-in-Place](#)
- The Atlantic: [How to get our kids back on track](#)
- Self Magazine: [What Is Resilience, and Can It Help Us Bounce Back From This?](#)
- Edutopia: [Social Emotional Learning Strategies for Parents](#)
- EdSurge: [10 Ways Parents Can Bring Social-Emotional Learning Home](#)
- Mental Health First Aid: [Tips to Help Children and Youth Take Care of Their Mental Health During COVID-19](#)
- [COVID Support VT](#)

