

RENTRÉE DES CLASSES : AIDER LES ENFANTS À S'ADAPTER

Introduction

Êtes-vous un parent ou un tuteur? Votre enfant éprouve-t-il de la difficulté à voir la fin de l'été et la rentrée des classes? Si oui, voici quelques conseils qui pourraient aider votre enfant (et vous-même) à vous adapter plus facilement à la rentrée des classes.

Bien que certains enfants s'adaptent facilement à la nouvelle année scolaire, d'autres pourraient avoir davantage de difficulté à s'adapter. Il est important de se rappeler que chaque enfant est unique. Certains répondront bien aux stratégies énoncées dans ce feuillet d'information, tandis que d'autres auront besoin d'un soutien plus actif de leur fournisseur de soins primaires

Conseils aux parents et aux tuteurs

En mai / juin, avant la fin des classes

- Si votre enfant a un plan d'enseignement individualisé (PEI), renseignez-vous au sujet du PEI de la prochaine année scolaire en septembre.

Durant l'été

- Planifiez des sessions de jeu durant l'été avec d'autres enfants de sa classe. Ceci aidera l'enfant à se sentir plus proche de ses pairs avant la rentrée des classes.
- Continuez à pratiquer des activités liées à l'éducation tels que des visites à la bibliothèque, le temps de lecture ou de jouer à des jeux éducatifs.
- Planifiez des activités structurées telles que des tâches ou des responsabilités quotidiennes, afin que l'été ne soit pas complètement axé sur les loisirs.

Quelques semaines avant la rentrée des classes

- Commencez tôt votre routine scolaire. Pour plusieurs familles, la routine se relaxe durant

l'été, avec des heures de coucher plus tard et plus de temps passé devant un écran. Consignez par écrit vos plans pour l'année scolaire, telles que vos routines du matin, de dépôt et de cueillette de l'enfant à l'école, l'horaire des classes et la routine après les classes.

- Discutez de ces routines avec votre enfant. Certains sont très visuels, et il serait utile de créer un « horaire visuel » de leurs routines. Il serait préférable d'instaurer les nouvelles routines quelques semaines avant la rentrée des classes. D'autres enfants pourraient avoir besoin de plus de temps.
- Inscrivez la date de la rentrée des classes sur un calendrier. Ceci permettra à l'enfant de visualiser le nombre de jours avant le retour en classe.
- Déplacez l'heure de coucher de votre enfant. Ceci s'avèrera plus facile que d'instaurer une nouvelle routine du coucher la veille de la rentrée des classes.

Deux semaines avant la rentrée des classes

- Visitez au préalable la nouvelle école. Pratiquez le trajet à l'école. Promenez-vous autour de l'école et vérifiez le terrain de jeu.
- Demandez la permission d'entrer dans l'école si elle est ouverte. Marchez dans les corridors, repérez la salle de classe de votre enfant ainsi que les salles de toilette.
- Écoutez et prenez connaissance des inquiétudes de votre enfant. Si le problème peut être résolu de manière raisonnable, faites-le. S'il s'agit d'un problème qui ne peut être résolu, tel que le déménagement d'un ami, votre enfant aura besoin de pleurer et de faire son deuil de la perte de cet ami.
- Rencontrez l'enseignante de votre enfant à l'avance. Si possible, essayer de présenter votre enfant à sa nouvelle enseignante à l'avance, même si la rencontre est brève.

La veille du premier jour en classe

- Préparez les sacs à dos et les fournitures.
- Préparez les dîners du lendemain et mettez-les dans le réfrigérateur.
- Mettez la table pour le déjeuner.
- Couchez-vous tôt! Vous vous sentirez mieux, plus calme et mieux en mesure d'aider votre enfant pour l'école.

Le jour du retour en classe

- Partez plus tôt que d'habitude, Vous aurez donc plus de flexibilité dans votre horaire en cas d'imprévus de la circulation.
- Établissez un rituel de départ, tel que donner un dernier câlin ou un baiser à votre enfant, et lui dire au revoir.
- Réconfortez votre enfant s'il est triste. Certains

- Remplissez une page « à propos de moi » de votre enfant et présenter celui-ci à son enseignante. Inclure les renseignements sur sa condition de logement, ses activités préférées, ses aptitudes, ses difficultés et ses mécanismes de défense.
- Prenez une photo de votre enfant avec son enseignante, apposez-la au réfrigérateur à la hauteur de l'enfant pour que l'enseignante devienne un visage familier
- Organisez une célébration de fin d'été. Vous pourriez exprimer votre reconnaissance de cet été en disant « merci pour __. » Puis, saluez le début de l'année scolaire en disant « J'ai bien hâte d'avoir des nouvelles de ton premier jour en classe. »

Votre enfant éprouve-t-il des difficultés?

Parlez-en à votre fournisseur de soins primaires ou à un professionnel en santé mentale. Visitez eSanteMentale.ca pour plus d'information sur la santé mentale et ou trouver de l'aide.

Ressources additionnelles

CHEO, Stratégies de sommeil
<http://www.cheo.on.ca/fr/Sommeil-adolescents>

Être parent à Ottawa, Santé publique Ottawa
<http://www.etreparentaottawa.ca>

Dr. Laura Markham, Aha! Parenting Blog
<https://www.ahaparenting.com/ages-stages/school-age> (en anglais seulement)

enfants pourraient éprouver des problèmes de séparation, mais souvenez-vous que, la plupart du temps, l'enfant se sentira mieux après avoir pleuré.

- Après avoir laissé votre enfant à l'école en toute sécurité, assoyez-vous dans un endroit calme, poussez un soupir de soulagement et vivez le moment présent.