

SE METTRE EN MODE RENTRÉE SCOLAIRE



Source : Julie Landry Laviolette, Southfloridaparenting
Article traduit et adapté par Michèle Gaudreau, la mère Michèle ©

Les sacs à dos sont remplis d'articles scolaires et les nouveaux habits sont achetés pour la prochaine rentrée mais votre enfant est-il mentalement prêt à entamer une nouvelle année scolaire? Les experts suggèrent de préparer graduellement votre enfant à la rentrée scolaire.

Voici leurs conseils.

Modifier la routine

Commencer à limiter le temps consacré aux jeux vidéo, télévision, Wii. Diminuer les sorties en soirée et les repas tardifs. Faites un peu comme si l'école était déjà commencée. (Vera Joffe, psychologue pour enfant)

Heure du coucher

N'attendez pas la veille du retour en classe pour coucher votre enfant plus tôt. Reprenez progressivement une routine du coucher plusieurs jours avant la rentrée. (Mitch Spero, psychologue et directeur de Child and Family Psychologists.

Réviser les leçons

Utiliser quelques cahiers d'exercices de l'année précédente ou de nouveaux cahiers de révision afin de revoir quelques notions avec votre enfant. Cela lui donnera une longueur d'avance appréciable pour entamer de nouveaux apprentissages. (Mitch Spero)

Lire

Si votre enfant n'a pas lu pendant les vacances, une routine de 15-20 minutes de lecture par jour devrait être réintroduite. (Mitch Spero)

Si votre enfant ne sait pas encore lire, s'il est en difficulté de lecture ou s'il n'aime pas lire, vous pouvez lui faire la lecture vous-mêmes afin de stimuler son intérêt. (La mère Michèle)

Faites-en un jeu!

Utilisez un calendrier et faites-le décorer par votre enfant. Indiquer par des autocollants, des dessins ou des pictos les activités plaisantes à venir (fête de la rentrée, début des activités de loisirs, sorties spéciales, etc.) Les plus vieux peuvent même créer leur propre calendrier sur l'ordinateur. N'hésiter pas à souligner quelles merveilleuses activités les attendent avec le retour en classe. (Michelle Goldberg, conseillère pour enfants)

Introduisez doucement les modifications à la routine

Ne dites pas : bon, l'école recommence bientôt alors on se couche plus tôt et tu dois lire 15 minutes et puis nous allons faire un calendrier! Pratiquez ces changements sans trop qu'il s'en rende compte...(Goldberg)

Dites : Allez viens, lisons quelques minutes ensemble. Les plus jeunes ne savent pas lire l'heure : vous n'avez pas à leur dire qu'ils se couchent plus tôt... Proposez une idée de bricolage un jour de pluie : aimerais-tu décorer un calendrier? (La mère Michèle)

Soyez positive!

Les enfants sont très sensibles à ce que peuvent ressentir ou dire les parents. Montrez-vous positive face à la rentrée scolaire. (Joffe)

Ne dites pas : oh, pauvre toi les vacances achèvent, j'espère que tu n'auras pas tel professeur, souhaitons qu'un tel ne sera pas encore dans ta classe, oh non! l'heure des devoirs et leçons sera encore difficile!

Dites plutôt : J'ai tellement hâte de rencontrer ton nouveau professeur, tu te feras sûrement plein de nouveaux amis, on va apprendre à lire, à compter ensemble! J'ai tellement hâte de voir comme tu seras bon! C'est tellement plaisant de recommencer une nouvelle année!

Soulager leur anxiété

Surtout si votre enfant débute dans le milieu scolaire (nouvelle école, maternelle, première année, secondaire...), entendre parler de ce qu'il ne connaît pas le rassurera.

Dites lui ce qui se passera, un peu comme lorsque vous le préparez pour une visite chez le dentiste ou le médecin. (Joffe)

Visiter les lieux

Pour les « débutants », si l'école ne vous l'a pas déjà proposé, demandez à visiter l'école (les directions et le personnel professionnel sont là quelques semaines avant le début des classes). Passer en voiture ou à pied pour voir l'établissement et jouer dans la cour d'école.

Organisez!

Structure et organisation réduisent le stress. Moins nous sommes stressés moins nous imposons de stress à nos enfants (Spero)

Voici quelques idées pour être bien organisé (Michèle Gaudreau) :

- 🍏 Réservez un **endroit** pour les sacs à dos, boîtes à lunch et effets scolaires.
- 🍏 Au besoin, aménagez un **coin** devoirs et leçons et un coin lecture.
- 🍏 Mettez votre **routine** en place (dodo, lecture, lunchs, repas)
- 🍏 Préparez votre **organisateur** maison (site de la mère Michèle)
- 🍏 Ayez un **calendrier** familial (grandes cases et endroit pour noter les choses importantes, mémo, etc.) sur un mur de la cuisine ou sur le frigo. On en trouve chez Wal-mart et Costco.
- 🍏 Prévoyez un ou plusieurs **paniers** pour que l'enfant y dépose les papiers scolaires à signer, à lire, les factures à payer, etc.
- 🍏 Prenez dès maintenant les **rendez-vous** importants : dentiste, visite annuel chez le médecin, optométriste, etc.
- 🍏 Pensez aux **inscriptions** des loisirs.
- 🍏 Planifiez les **repas** (voir fiches sur les menus dans le site de la mère Michèle)

