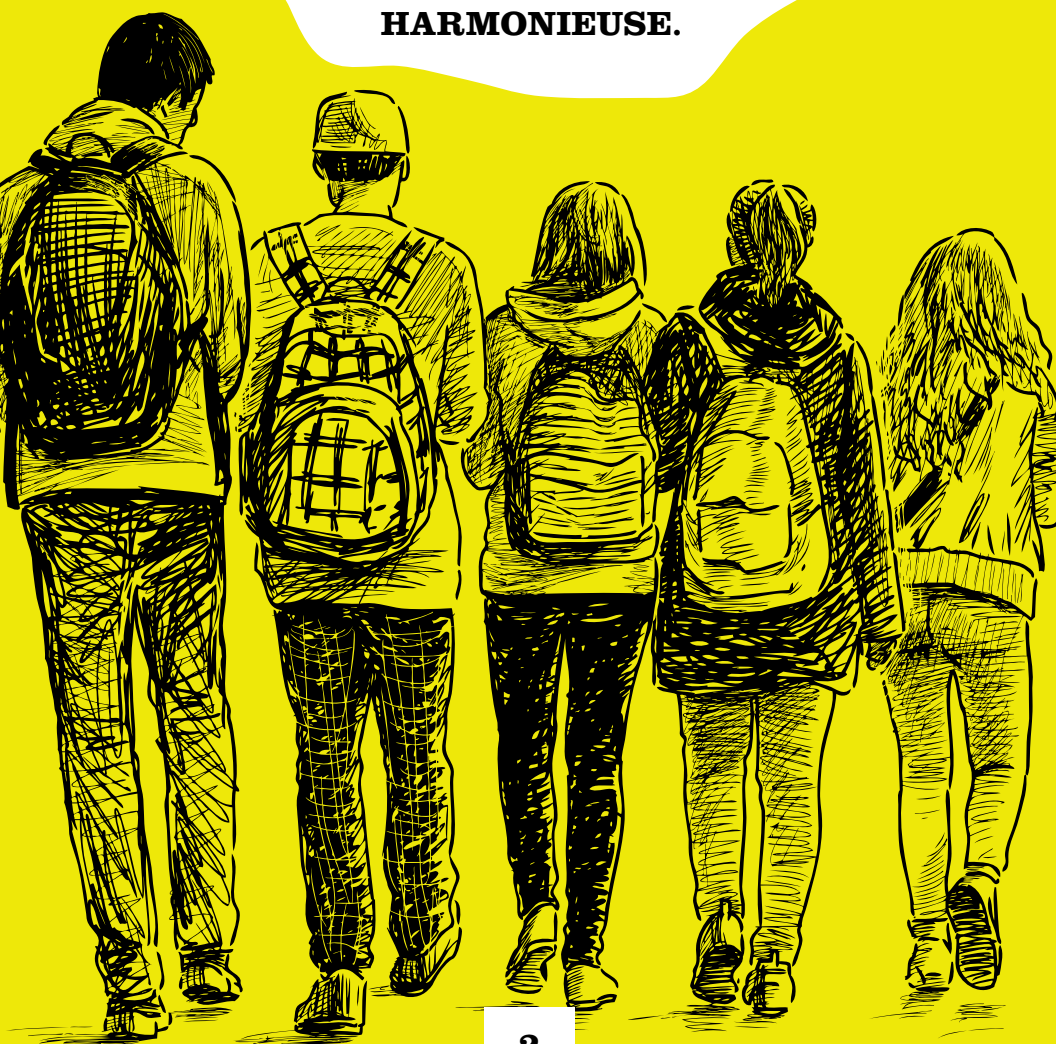


La rentrée scolaire peut être une source de stress pour bien des enfants, des adolescents et leurs parents. C'est pourquoi, il importe de bien se préparer en impliquant et en outillant toute la famille.

**VOICI QUELQUES MOYENS
POUR VOUS AIDER À VIVRE
UNE ANNÉE SCOLAIRE
HARMONIEUSE.**



Dans les dernières semaines de vacances

Aller magasiner le matériel

scolaire : faire participer l'élève aux achats, lui faire choisir des choses qu'il aime, préparer son sac d'école ensemble et parler de l'école en termes positifs !



Revenir à une routine de vie où l'école est priorisée : heures régulières de coucher et des repas, routine matinale, diminuer les heures de jeux vidéo et de télévision, retour des collations santé, etc.

Revoir la planification du retour à la maison :

identifier la personne responsable des enfants après l'école, parler des tâches de chacun, du retour des obligations (sports, devoirs, travail, loisirs, etc).

Apprivoiser avec lui sa

nouvelle école : visiter l'école, amener votre enfant à jouer dans la cour d'école seul ou avec un ami, organiser une rencontre avec son enseignant ou la direction, faire le trajet de marche, créer des occasions de contacts avec les futurs amis.



Discuter des inquiétudes et des solutions pour une rentrée positive!



Faire parler l'enfant de ce qui peut l'inquiéter, questionnez-le (sans trop insister...) afin qu'il identifie ses facteurs de stress, trouver avec lui ce qu'il peut faire pour se calmer, se rassurer.



Pratiquer des méthodes de détente connues ou nouvelles (respirations profondes, visualisation), voir avec lui comment développer un langage intérieur aidant (je suis capable, je connais des façons de gérer les difficultés, je sais à qui me référer au besoin, etc.).

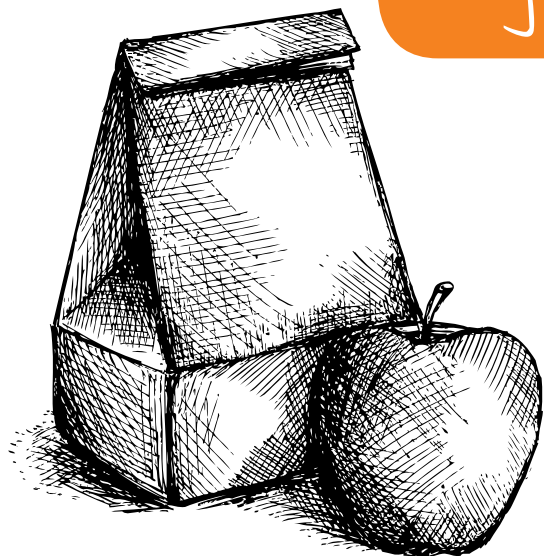


Reconnaître ses inquiétudes, tout en étant positif face à l'école et en lui rappelant les bons côtés. «C'est vrai que le retour à l'école n'est pas facile. L'école, c'est aussi des nouveaux apprentissages, des activités intéressantes, des amis...»



Éviter de lui donner une foule de recommandations et de conseils. Votre enfant a besoin de sentir que vous avez confiance en sa capacité de faire face à la situation, que vous croyez en lui !

Le jour de la rentrée



**Préparer les lunchs
et les vêtements
la veille.**

**S'assurer d'avoir du
temps le matin pour
déjeuner avec votre
enfant, qu'il se
prépare et que
l'atmosphère soit
calme et agréable.**

**Accompagner votre enfant
à l'école s'il le désire et
participer aux activités
de la rentrée
s'il y a lieu.**

Pour les enfants les plus anxieux et émotifs, refuser de ramener votre enfant à la maison, même s'il est en crise. Un enseignant ou un éducateur saura le consoler et lui changer les idées. Quitter avec le sourire en lui disant que vous le reverrez après sa journée.

***** Éviter
de rassurer
excessivement
ou de laisser
trop paraître
votre malaise.
L'enfant
pourrait le voir
comme une
bonne raison
d'être anxieux.**

Et tout au long
de l'année

Quelques trucs au quotidien!

Prendre le temps, tous les matins, de souhaiter à votre enfant une belle journée. Assurez-vous d'avoir assez de temps pour se préparer et ajuster l'heure du lever au besoin. Éliminer le plus possible les distractions: télévision, ordinateur, tablette...

Si votre enfant perd du temps et a du mal à être prêt à temps, vous pouvez utiliser la technique du temps perdu / temps repris. Ex: Il devra se coucher quelques minutes plus tôt le soir ou encore il devra faire certaines tâches domestiques pour redonner le temps que vous avez perdu à l'attendre.

Créer un moment agréable avec votre enfant au retour à la maison, dans le calme et la bonne humeur. Prendre quelques minutes pour échanger sur la journée et lui demander de trouver une chose qu'il a aimée.

Superviser la période de devoirs et leçons à un moment prédéterminé chaque jour, idéalement avant le souper ou avant de ressentir trop de fatigue.

Évaluez les activités parascolaires et sociales et évitez de surcharger l'horaire. L'enfant doit avoir du temps libre ! Et les parents aussi...

Avoir du plaisir en famille! Jouer à des jeux, être créatif, organiser des soirées pyjamas, permettre à son enfant de bouger et de faire des choses qu'il aime! Prendre quelques minutes avant le coucher avec votre enfant pour discuter, relaxer ou lire une histoire.



Le dialogue, la clé pour pallier les difficultés

Parler ou écrire à l'enseignant afin de partager sur l'évolution de votre enfant. Demander conseils pour l'accompagner dans ses apprentissages. Si vous des craintes ou des inquiétudes, éviter d'en parler en présence de l'enfant.

Échanger avec votre enfant sur ses difficultés et l'encourager à utiliser ses ressources pour trouver des solutions.

Valoriser les efforts plutôt que la performance académique. Souligner ses points forts, ses bons comportements et ses méthodes de travail aidantes.

Lorsque les difficultés génèrent du stress

Un élève stressé ou anxieux peut manifester divers symptômes dans les jours ou semaines précédant la rentrée ou encore en période d'examens:

- refus de parler ou d'entendre parler de l'école,
- besoin de tout planifier,
- crainte de ne pas être prêt,
- malaises physiques (maux de cœur, de ventre ou de tête),
- irritabilité,
- sautes d'humeur,
- agressivité,
- tristesse, pleurs, repli sur soi,
- difficulté de sommeil,
- opposition,
- difficulté à suivre la routine, etc.

Si vous voyez, chez votre enfant certains de ces symptômes sur une période de 2 ou 3 semaines, n'hésitez pas à lui en parler! Pour du soutien, contactez le technicien en éducation spécialisée de l'école ou le CLSC de votre localité.

