

Dix façons d'aider votre enfant à se préparer pour la rentrée scolaire

Par Danielle Nolan, travailleuse sociale, et Bethany Brewin, ergothérapeute. Août 2022.

Après avoir survécu aux turbulences des deux dernières années, vous avez maintenant survécu à l'été. Nous savons que les deux dernières années scolaires n'ont pas été « normales », et nous avons constaté les impacts négatifs de la pandémie de COVID-19 sur le développement, les habiletés sociales et la santé mentale de nos enfants. Nous espérons que cette année scolaire est un retour à la prévisibilité et nous aimerions vous apporter un peu d'espoir et d'enthousiasme sur ce qu'une année scolaire peut amener. Voici dix façons d'aider votre enfant et votre famille à se préparer pour la rentrée scolaire.



ON SE LÈVE!

Routine du matin



Avec l'aide de votre enfant, créez un programme du matin – vous pouvez recourir à une liste de vérification, à un horaire visuel ou à des photos qui illustrent exactement ce qu'il faut faire afin d'être « prêt » pour l'école le matin.

Par exemple, vous pourriez photographier votre enfant complètement habillé (chaussures, veste, sac à dos, etc.) pour qu'il puisse visualiser le but de ses efforts; ou encore, vous pourriez dresser une liste des articles à placer dans le sac à dos.



ON S'HABILLE!

Habiletés d'habillement



Aidez votre enfant à choisir quelques tenues qu'il affectionne particulièrement et qui sont faciles à enfiler. Si votre enfant aime les routines, vous pouvez faire une « rotation » de ces tenues préférées, ou disposer la veille sur un fauteuil la tenue qu'il enfilera le lendemain. Tenez compte des sensibilités sensorielles : si votre enfant ne tolère qu'un certain type de pantalon ou de chaussettes, prévoyez plusieurs options pour ces types préférés, afin de faciliter l'habillement et de réduire le stress. Si votre enfant porte un uniforme, existe-t-il une version « confortable » qu'il serait autorisé à porter (p. ex. t-shirt et pantalon acheté ailleurs que chez le distributeur, pantalon molletonné ou de jogging)? Pour les enfants plus jeunes, proposez-leur de s'exercer à ouvrir et fermer les attaches comme les fermetures-éclair et les boutons sur des poupées ou des déguisements (les costumes d'Halloween offrent un moyen amusant et motivant de pratiquer).

ON MANGE!

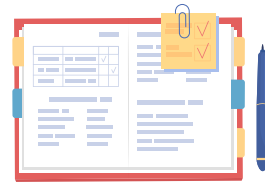
Alimentation/heures de repas



Avec votre enfant, choisissez quelques aliments préférés pour le dîner ou la collation. Chaque jour, tout en veillant à inclure des aliments « préférés », vous pourrez proposer des « défis » alimentaires (l'exposition à l'aliment est importante, même si en fin de compte votre enfant ne le mange pas). Durant les semaines qui précèdent la rentrée, essayez si possible de faire coïncider les heures des collations/repas à la maison avec celles qui seront établies à l'école – au besoin, vous pourriez programmer une minuterie ou une « alarme » pour vous en souvenir. Servez le dîner/la collation dans la même boîte à dîner et les mêmes contenants que ceux qu'utilisera votre enfant à l'école, pour lui donner l'occasion de s'exercer à ouvrir les fermetures-éclair et les contenants. Si votre enfant aura accès à une cafétéria ou à un plan de repas, est-il possible d'examiner à l'avance les menus et les options de repas pour qu'il sache à quoi s'attendre?

ON S'ORGANISE!

Habiletés d'organisation et de gestion du temps



Créez un calendrier familial où tous les membres de la famille peuvent visualiser les plans quotidiens et hebdomadaires. Pour les enfants plus jeunes, vous pourriez créer un horaire visuel quotidien pour gérer les attentes sur les activités à faire avant et après l'école. Pour les enfants plus âgés et les adolescents, prenez le temps de déterminer la méthode qui pourrait être la meilleure pour faire le suivi des devoirs et des travaux : un calendrier papier ou un agenda écrit, ou encore une application sur leur téléphone intelligent, leur tablette ou leur ordinateur. Discutez de la manière dont votre enfant devra communiquer avec ses parents ou avec l'équipe-école lorsqu'il aura des questions ou aura besoin de précisions sur ses travaux scolaires.

ON JOUE!

Motricité fine

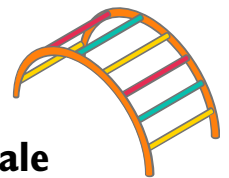


Le développement de la motricité fine est essentiel pour de nombreuses activités scolaires, notamment l'écriture. Il existe de nombreuses et excellentes façons de développer par le jeu la force et l'habileté des mains. Quelques suggestions :

- Confectionner des « biscuits » avec de la pâte à modeler et des emporte-pièces; les enfants plus âgés et les jeunes peuvent sculpter leurs « biscuits » avec de l'argile ou de la plastiline.
- Fabriquer un bracelet en enfilant des perles sur un lacet, ou en plaçant des céréales (p. ex. Cheerios ou Froot Loops) sur un cure-pipe. Les enfants plus âgés ou les adolescents peuvent créer des motifs ou épeler des messages avec des lettres ou des perles de couleur.
- Ramasser et trier des pompons ou des boules de coton à l'aide de pincettes ou d'une pince à épiler.
- Renforcer les habiletés de maniement du crayon en coloriant ou en réalisant des dessins de points à relier ou des labyrinthes.

ON JOUE!

Motricité globale



Emmenez votre enfant au parc ou à la cour de récréation de son école. Explorez les lieux ensemble. Vous pouvez jouer à « Suivez le chef » ou à « Jean dit ». Les enfants plus âgés peuvent aider à créer une chasse au trésor. Où votre enfant passera-t-il son temps durant la récréation ou la période de temps libre? Quelles sont les activités qu'il apprécie? Pouvez-vous apporter un ballon, un cerceau ou des sacs de fèves pour créer un jeu ensemble?



ON SE FAIT DES AMIS!

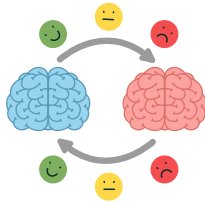
Habiletés sociales



Est-ce que votre enfant va connaître quelqu'un à l'école? Vous est-il possible d'entrer en contact avec d'autres parents ou enfants avant la rentrée? Idéalement, vous pouvez contacter une autre famille avant la rentrée scolaire et fixer une heure de rendez-vous – le seul fait de passer un peu de temps ensemble dans la cour de récréation créera un sentiment de familiarité. S'il n'est pas possible de le faire avant la rentrée, votre équipe-école peut vous aider à nouer des liens avec un ou plusieurs autres élèves durant les quelques premiers jours. L'école de votre enfant propose-t-elle des clubs ou des activités parascolaires qui pourraient correspondre à ses centres d'intérêt? Pouvez-vous contacter un enseignant ou un membre de la direction qui serait intéressé à créer un « club Minecraft », un « club de codage » ou un projet STIM (science, technologie, ingénierie et mathématiques), ou encore à organiser une activité musicale, artistique ou sportive qui plairait à votre enfant?

ON SE PARLE!

Régulation émotionnelle



Commencez à parler des émotions à la maison, et normalisez les inquiétudes qu'entretient votre enfant au sujet de la rentrée. Dans le cas des jeunes enfants, l'utilisation de livres et d'images peut les aider à nommer ces sentiments. Quant aux enfants plus âgés, ils pourraient peut-être tenir un journal ou recourir à l'art ou aux médias numériques pour dépeindre leurs pensées et leurs sentiments.

ON RESPIRE!

Stratégies d'apaisement



La rentrée scolaire peut être une source de stress pour votre enfant. Vous pouvez lui enseigner des stratégies pour mieux gérer ce stress en classe. Des techniques de respiration comme « humer le biscuit » (demander à votre enfant d'imaginer qu'il hume des biscuits fraîchement sortis du four en inspirant profondément, puis d'expirer en soufflant sur les biscuits) peuvent être employées à la maison et à l'école. Les enfants plus âgés et les adolescents aimeront peut-être pratiquer des stratégies modifiées de méditation et de pleine conscience, ou la méthode des affirmations. [Pour plus d'idées.](#)

AU LIT!

Routines et heure du coucher



Habituez-vous à une routine régulière pour l'heure du coucher - limitez l'utilisation des appareils électroniques au moins deux heures avant le coucher et incitez votre enfant à s'adonner à des activités apaisantes comme la lecture ou la méditation. Encouragez l'exercice et les activités actives pendant la journée, tout en autorisant les activités plus calmes (comme lire ou écouter de la musique) qui favorisent le repos et la récupération. Encouragez la régularité dans les heures de coucher et de lever.

Nous espérons que ces suggestions vous seront utiles et constitueront un bon point de départ pour vos routines et habiletés de rentrée scolaire. En cette fin d'été, n'oubliez pas de prendre le temps de vous détendre, de communiquer et de vous amuser en famille. Trouvez un équilibre entre le repos et le plaisir durant la transition vers la routine scolaire. Bonne rentrée!

Références : [Santé mentale en milieu scolaire Ontario. \(2020\). Activités pour les parents.](#)