

# Vive la rentrée scolaire!

## Une rentrée scolaire réussie!

Quelques conseils pour la rentrée scolaire.

Comment préparer son enfant pour la rentrée scolaire...

### **1 – Habituez-le à de nouveaux horaires**

Après les grasses matinées et les soirées estivales, votre enfant a besoin de retrouver un nouveau rythme. Quelques jours avant la rentrée, avancez son heure du coucher et celle de son lever. Idéalement, l'heure du coucher ne doit pas excéder 21 heures, quitte à autoriser une demi-heure de lecture au lit.

### **2 – Préparez-le psychologiquement**

Dans les jours qui précèdent le jour J, parlez-lui de l'école. Expliquez-lui pourquoi il y va et quels avantages il va en tirer. Votre argumentaire devra s'adapter au caractère et à l'âge de votre enfant : il va retrouver ses camarades et s'en faire de nouveaux, découvrir de nouvelles activités, apprendre des choses qui vont l'aider à grandir...

### **3 – Rassurez-le**

Il est angoissé, et lorsque vous lui parlez de la rentrée, il pleurniche : » Non, je ne veux pas y aller ! » Rien de plus normal. Dites-lui que vous comprenez ses angoisses, car il va changer de maîtresse, de classe... et qu'à son âge vous aviez vous aussi quelques appréhensions les jours de rentrée, mais que vous vous êtes fait de nombreux amis. Expliquez-lui qu'en cas de difficultés, vous serez à ses côtés pour l'aider à les surmonter.

#### **4 – Préparez-le à être autonome**

Surtout chez le tout-petit, le manque d'autonomie peut créer un véritable stress. Pour le lui éviter, apprenez-lui à se déshabiller et à se rhabiller tout seul. Pour l'aider, identifiez ses vêtements avec des étiquettes cousues portant son nom ou un sigle qu'il pourra reconnaître facilement. De plus, cela évitera les confusions fréquentes, car il n'est pas rare que deux enfants portent un vêtement identique.

#### **5 – Veillez à procéder aux vérifications médicales habituelles**

Vision, audition, dents, vaccinations . C'est important pour son avenir votre enfant, car il est fréquent qu'un enfant devienne un » mauvais élève » uniquement à cause d'une mauvaise vue ou d'une audition défaillante. Comment bien apprendre si on ne voit pas bien ou si on n'entend pas correctement ce que dit la maîtresse ?

#### **6 – Si votre enfant rentre à la maternelle, ou s'il change d'école (passage en 6e année, déménagement...)**

N'attendez pas le jour J pour lui présenter sa nouvelle école. Rien de plus angoissant qu'un lieu sans repère dans lequel il se sentira perdu. Pour le familiariser avec l'endroit, faites plusieurs fois le trajet avec lui tout en lui expliquant où se trouvent la cour, les classes, le préau... S'il existe des » journées portes ouvertes « , emmenez-le visiter l'école, cela l'aidera à se créer de nouveaux repères et avoir confiance en lui le jour de la rentrée.

#### **7 – Achetez-lui des livres sur l'école**

Et en particulier sur la rentrée. Les enfants adorent s'identifier aux » héros » de ces ouvrages éducatifs. En plus, ça les rassure de voir que les autres sont aussi angoissés ou pleurent le jour J. D'autant que ça se termine toujours bien !

**8 – Préparez-lui un petit sac ou un cartable avec ses affaires personnelles (vêtements de rechange pour les plus petits, carte de transport si nécessaire...)**

Glissez-y aussi un objet qu'il affectionne particulièrement (une doudou, des images qu'il collectionne, un jouet...). Cela le rassurera d'emmener un petit morceau de son environnement habituel avec lui.

**9 – Le jour J**

Réveillez-vous suffisamment tôt pour éviter d'être trop « speed ». Il faut qu'il ait le temps de bien se réveiller et de prendre un bon petit déjeuner. S'il n'a pas d'appétit, car il est angoissé, n'insistez pas, mais préparez-lui un encas (sandwich au fromage, barre aux céréales, fruits...) que vous glisserez dans son cartable.

**10 – Accompagnez-le à l'école**

Si vous en avez la possibilité (et s'il en a envie ! !), accompagnez votre enfant jusqu'à sa classe. Si vous ne pouvez pas l'accompagner, ne culpabilisez pas, mais expliquez-lui bien les choses et essayez de vous libérer plus tôt le soir pour qu'il puisse vous raconter sa première journée d'école !