

ANTICIPER LES DIFFICULTÉS DES ENFANTS À L'IDÉE DE LA RENTRÉE SCOLAIRE



Limiter le stress de la rentrée scolaire pour les enfants consiste en une préparation physique et émotionnelle à la fin des vacances et en l'imagination de rituels pour le matin du retour en classe.

LE TRAJET

Faire le trajet jusqu'à l'école pour repérer le chemin (temps de trajet en voiture, route agréable à prendre à pied, horaires des transports en commun...)

LE BÂTIMENT

Faire le tour de l'établissement à pied pour repérer l'entrée et la sortie, les alentours.



LES FOURNITURES

Reprendre la liste de fournitures avec l'enfant et remplir le cartable en fonction pour rassurer l'enfant. Rappeler la fonction de chaque cahier, du matériel scolaire.



UN RITUEL DE COUCHER

La veille de la rentrée, proposer des rituels du coucher apaisants (massage, méditation du sommeil, visualisation positive) et préparer le plus de choses possibles pour limiter l'imprévu (exemple : préparer et sortir les vêtements la veille au soir, dresser la table du petit déjeuner la veille au soir, parler des différentes étapes de la journée à venir...)



ANTICIPER LA SÉPARATION

Le jour de la rentrée, dessiner une marque d'amour sur le poignet de l'enfant (exemple : un coeur) ou lui laisser un petit objet choisi ensemble dans la poche (exemple : une plume ramassée pendant les vacances).



RESTER EN LIEN

- Appliquer du parfum (celui du père ou de la mère) sur une partie des vêtements de l'enfant qu'il pourra sentir quand il en a besoin.
- Glisser une photo ou un petit mot dans l'agenda ou la trousse.