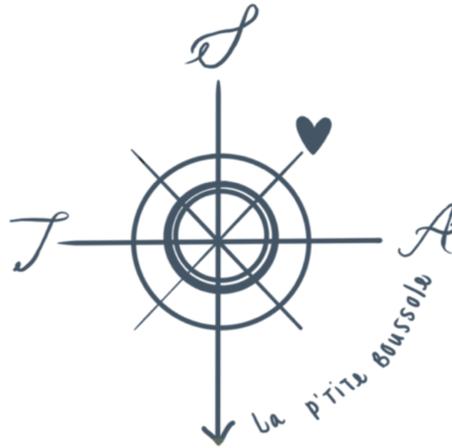


La rentrée scolaire



La rentrée scolaire peut être à la fois excitante et stressante pour les parents comme pour les enfants. Pour les écoliers faisant leur entrée à l'école pour la première fois ou pour ceux changeant de milieu, l'adaptation est grande. Nouvel environnement, nouveaux pairs et nouveaux adultes de référence. Beaucoup de nouveautés et d'agents anxio-gènes simultanément. C'est pourquoi nous vous conseillons de préparer vos enfants en prévision du commencement de l'école. Plusieurs moyens peuvent être mis en place afin de planifier une rentrée sans tracas.



Dans ce document, nous allons vous faire part ;

- ★ Des moyens à mettre en place pour bien préparer votre enfant à la rentrée scolaire ;
- ★ Des habiletés à travailler avant le début du mois de septembre ;
- ★ Des moyens à instaurer lors de la première semaine d'école ;
- ★ Des outils visuels favorisant la réussite de la rentrée scolaire.



FAMILIARISEZ VOTRE ENFANT À SON ÉCOLE

Quelques semaines avant la rentrée, vous pouvez mettre en place des stratégies afin de rassurer votre enfant.

- ★ Faites l'achat du matériel scolaire avec lui et laissez-le choisir ou proposez-lui de choisir entre deux items (technique du faux choix). Faites de cette journée, un moment spécial.
- ★ Si cela est possible, lors de la réouverture de l'école, contactez le secrétariat pour demander une photo du professeur de votre enfant afin de lui montrer qui s'occupera de lui durant la prochaine année. Notez que certaines écoles refusent cette demande.

- ★ Visitez la cour d'école afin que votre enfant ait un visuel sur son nouveau milieu avant la première journée. Faites quelques sorties à l'école, pique-niquez sur place, apportez ballon, trottinette ou vélo ou jouez dans le module de jeu. Votre enfant aura donc, un point de repère lors de sa première semaine d'école.
- ★ Naviguez sur internet ou consultez le site internet de la Commission scolaire avec votre enfant pour regarder des photos de l'intérieur ou de l'extérieur de l'école que fréquentera votre enfant.



OUTILS ET STRATÉGIES D'ACCLIMATATION

- ★ Durant l'été, la routine change. Vos enfants se réveillent et vont, peut-être, au lit plus tard qu'à l'habitude. Quelques semaines avant la rentrée, retrouvez, graduellement, une routine qui conviendra mieux à l'horaire de l'école.

Envoyez votre enfant au lit 10 à 15 minutes plus tôt à chaque soir et réveillez-le un peu plus tôt à chaque matin. Votre enfant sera plus reposé et disposé aux nouvelles expériences qui l'attendent.



- ★ Préparez un calendrier indiquant visuellement quand l'école commencera. Demandez à votre enfant, avant de se coucher, de tracer un X sur la journée qu'il vient de passer. Montrez-lui que la première journée d'école approche.
- ★ Lisez des livres d'histoire traitant de l'école.
- ★ Jouez à faire semblant d'être à l'école. Incarnez à tour de rôle le professeur ou l'écolier. Munissez-vous d'un tableau à craie ou effaçable, de livres, feuilles, crayons, étui,...



QUOI TRAVAILLER AVANT LA RENTRÉE EN MATERNELLE

Dans les prochaines diapositives, vous découvrirez les apprentissages à travailler avec vos enfants afin de faciliter leur intégration. Toutefois, si vous n'êtes pas en mesure d'enseigner ces apprentissages à votre enfant, ne vous mettez pas de pression. Les enfants ont une belle capacité d'adaptation et ils pourront faire ses acquisitions une fois à l'école.

Ouvrir et fermer les contenants

Lors des collations et du dîner, votre enfant devra s'alimenter de façon autonome. Ce qui inclut l'ouverture et la fermeture des contenants. Pour faciliter la prise des repas et collations, vous pouvez montrer à votre enfant à ouvrir différents types de contenants et de gourdes d'eau. Du moins ceux qu'il est susceptible d'avoir dans son sac à lunch.

Pour ce faire, lors de ces moments à la maison, présentez à votre enfant un nouveau contenant et demandez-lui de l'ouvrir. Vous pouvez le motiver en y déposant au préalable un aliment aimé à l'intérieur. Si vous voyez que votre enfant a de la difficulté, offrez-lui l'aide nécessaire et continuez à le pratiquer.



Ouvrir et fermer la boîte à lunch et le sac à dos

Faites des sorties au parc ou autres comme la cour de son école ;), amenez la boîte à lunch et le sac à dos de votre enfant lors d'un pique-nique avec celui-ci. Vous pratiquerez votre enfant à ouvrir et fermer la fermeture-éclair de ceux-ci. Apportez l'aide nécessaire à votre enfant s'il démontre de la difficulté.



Les habiletés sociales

Si votre enfant fréquente la garderie, il a eu plusieurs opportunités pour travailler ses habiletés sociales (le partage, le tour de rôle, les règles sociales etc.). Par contre, pour les enfants ayant eu peu de contacts avec d'autres enfants ou peu d'expérience dans un groupe, profitez de l'été pour faire des sorties dans des lieux fréquentés par des familles.

Amenez votre enfant au parc, aux jeux d'eau, à la piscine, par exemple et invitez-le à entrer en relation avec ses pairs. Soyez un modèle en lui montrant différentes façons de faire! Restez proche de lui afin de le rassurer et venez-lui en aide si vous voyez qu'il a des difficultés.





Les habiletés sociales

Pratiquez votre enfant, faisant des jeux de rôle ou en jouant avec des figurines. Faites des histoires et placez votre enfant dans différentes situations pour lui apprendre comment entrer en relation et gérer ses conflits avec les autres.

Profitez des livres d'histoire pour questionner votre enfant sur ce qu'il ferait ou pourrait faire dans la même situation.

Commencez à initier vos enfants au jeu à tour de rôle pour qu'il apprenne à attendre. Nous avons créé un document à ce sujet, il se trouve sur la page de La p'tite boussole.

Le lavage des mains

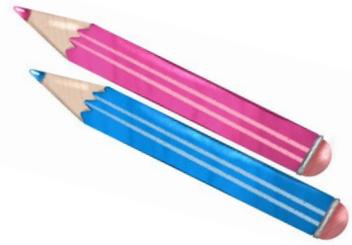
L'apprentissage de la routine du lavage des mains avant l'entrée scolaire pourrait faciliter l'intégration de votre enfant. En effet, pour éviter la transmission des maladies telles que le rhume, la grippe, la Covid ou la gastro, votre enfant devra fréquemment se laver les mains durant la journée.

Vous pouvez donc, dès maintenant, instaurer une routine du lavage des mains à la maison. Invitez votre enfant à se laver les mains avant les repas et après avoir joué à l'extérieur, par exemple. Tentez d'augmenter les possibilités d'apprentissage au lavage des mains, avec la répétition votre enfant apprendra plus vite.



Apprenez à vos enfants toutes les étapes du lavage des mains, une séquence visuelle (illustrations de chacune des étapes du lavage des mains) peut être installée dans la salle de bain afin que votre enfant s'y réfère pour se rappeler des étapes.

Lavez-vous les mains avec votre enfant afin de lui servir de modèle. N'oubliez pas de le féliciter et de l'encourager dans ce nouvel apprentissage!



Enseigner le nom des principaux items scolaires

Exposez votre enfant à l'appellation des différents objets nécessaires pour l'école. Ces objets sont peut-être nouveaux pour lui. Il sera en mesure de mieux comprendre ce qu'on lui demande et diminuer son stress.

Le jeu de rôle est un bon moyen d'exposer votre enfant mais vous pourriez aussi ranger son matériel de bricolage dans une trousse et l'inviter à aller la chercher lorsqu'il veut colorier ou bricoler. Amenez son sac à dos et sa boîte à lunch lors des sorties. Demandez lui de fouiller dans un des deux pour aller chercher un objet ou aliment en particulier.



Autonomie

L'autonomie de l'enfant notamment savoir s'habiller seul et ranger ses effets personnels aux endroits prévus à cette fin est une compétence souhaitée par l'école. Commencez dès maintenant à encourager votre enfant dans l'acquisition de son autonomie. Visez une nouvelle étape à la fois; placer ses souliers dans l'entrée, accrocher sa casquette et son manteau, par exemple.



Pour l'autonomie à l'habillage, il est possible d'illustrer les vêtements qu'il doit enfiler pour qu'il sache dans quel ordre les mettre. Découpez des images de vêtements dans les circulaires et collez-les sur une bande de carton. Encouragez votre enfant à mettre seul les vêtements. Apportez-lui de l'aide au besoin.

Si votre enfant se décourage devant l'ampleur de la tâche, demandez qu'il mette que le premier vêtement et portez-lui assistance pour le reste des vêtements. Quand ce sera facile pour lui exigez qu'il mette seul les deux premiers et ainsi de suite pour l'ensemble des vêtements.



DURANT LA PREMIÈRE SEMAINE

Afin de vous adapter à la première semaine et de vivre ce moment sans anxiété, nous vous proposons ci-dessous quelques stratégies à adopter :

- ★ Planifier la veille les vêtements que portera votre enfant, afin de faciliter la routine du matin.
- ★ Au retour de l'école, laisser l'enfant se reposer avec des jeux calmes avant de lui poser des questions concernant la journée.

Rappelez-vous que les premiers jours d'école demanderont énormément d'énergie à votre enfant tant sur le plan psychologique que physique.

Durant les premières semaines, suivez son rythme afin qu'il s'adapte plus facilement à la nouvelle routine et ainsi réduire son stress.



OUTILS VISUELS UTILES POUR FACILITER LA RENTRÉE

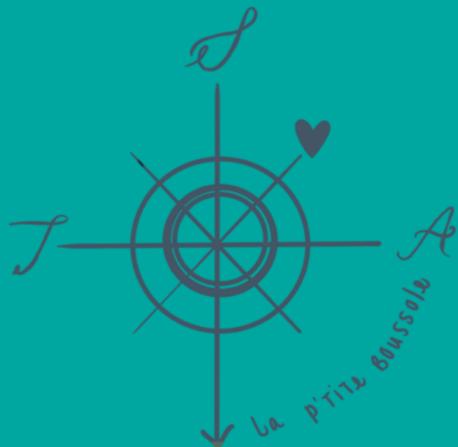
Certains outils visuels familiariseront votre enfant à ce qui l'attend lors de la rentrée scolaire. Nous publierons certains de ces outils cette semaine. N'hésitez pas à les mettre en place :)

- Calendrier scolaire
- Scénario social
- séquence visuelle lavage de mains
- Séquence visuelle habillage

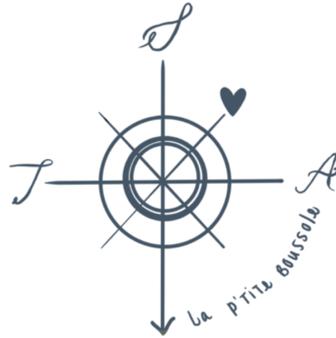
Août 2021							
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10		11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29		30		31			



Documents parus dans la collection La p'tite boussole



- Motricité fine, activités faciles et peu coûteuses
- Optimisez vos bacs sensoriels, comment utiliser vos bacs pour stimuler le développement de votre enfant
- Motricité globale, idées d'activités de décharge motrice
- Le plaisir des chasses aux trésors
- Le contact visuel
- Le tour de rôle
- Communication, enfant verbal - encourager votre enfant à initier des demandes
- Communication, enfant non-verbal - encourager votre enfant à initier des demandes
- L'alimentation
- Le sommeil
- La propreté



Vous avez aimé notre document et désirez avoir plus d'idées?
Visitez La p'tite boussole

