

CONSEILS PRATIQUES POUR UNE RENTRÉE RÉUSSIE

Une bonne planification s'impose afin de limiter le stress qu'éprouvent la plupart des enfants à la rentrée scolaire. Voici donc de petits trucs pour adoucir le choc de la rentrée :

1) Une visite pour le nouvel élève; visiter avec lui la cour de récréation ainsi que l'ensemble des installations lui permettra de se familiariser avec l'environnement.

2) Lire avec votre enfant la lettre de la rentrée et l'informer du déroulement de la rentrée le rassurera énormément.

3) Procurez-vous les articles scolaires et identifiez-les avec votre enfant; ils doivent être prêts à l'avance. Tout doit être prêt la veille de la rentrée : formulaires remplis, articles et effets personnels bien identifiés, vêtements choisis à l'avance. Une bonne planification vous permettra de vivre une rentrée plus calme. Si vous êtes calme, votre enfant le sera. Vous êtes le premier modèle pour lui.

Parents stressés = enfants stressés et stressants.

4) Reprendre la routine et se coucher tôt. Une routine bien établie rassurera votre enfant et le guidera dans les tâches qu'il a à accomplir.

5) Les enfants bien nourris ont une meilleure capacité d'apprentissage.



Aller à l'école le ventre vide peut avoir un impact négatif sur le rendement de l'élève. Cela peut le rendre irritable, peu intéressé à la situation d'apprentissage et incapable de se concentrer.

Il est important de commencer la journée scolaire par un bon petit déjeuner. Ce repas permet de rompre le jeûne de la nuit et constitue une contribution substantielle à l'apport quotidien en calories et en nutriments. Il importe aussi de bien planifier les collations et les repas tout au long de la journée. L'élève répond ainsi à ses besoins nutritifs, puise l'énergie dont il a besoin pour être actif et a une meilleure capacité d'apprentissage.

6) Le jour de la rentrée : soyez disponible pour votre enfant et prenez le temps de vivre cette première journée dans le calme. Soyez là à 16h pour la fin des classes. Soyez à l'écoute des messages verbaux et non verbaux que votre enfant vous envoie (insomnie, maux de ventre, changement d'humeur, etc.).

7) Prendre du temps pour relaxer et rien faire ! Les enfants ont aussi besoin de prendre le temps de se détendre et de décompresser. La lecture en famille, les jeux calmes et les massages sont suggérés.

8) Le choix du sac à dos : votre enfant a besoin d'un bon sac qui protégera son dos. Un bon sac à dos devrait avoir des bretelles matelassées, des attaches à la poitrine, une ceinture, un dos matelassé et des attaches latérales.

