

Conseils aux parents 10

Préparons le retour à l'école !



Chers parents,

Le temps de penser le retour à l'école est arrivé !

Pour les jeunes enfants, ces deux mois à la maison représentent une durée fort longue, comparable à la période de grandes vacances sans qu'il s'agisse de vacances. Le retour à l'école va constituer une nouvelle étape qu'il est nécessaire de préparer. La période de confinement a sans doute renforcé le cocon familial. Les journées qui nous séparent du retour à l'école vont représenter une période de transition entre l'environnement familial et l'environnement scolaire. Chaque enfant va avoir à retrouver le rythme de l'école, reconstruire le sentiment d'appartenance à un groupe classe tout en adoptant des gestes barrières contraignants.

Vous trouverez dans cette lettre des conseils et des propositions pour vous aider dans l'accompagnement de votre enfant au retour à l'école. Nous espérons qu'ils vous aideront.

Prenez soin de vous !

« L'épidémie de coronavirus nous rappelle combien les enfants sont les premières victimes des angoisses des adultes et qu'il est essentiel de leur parler pour leur expliquer ce qui se passe et limiter qu'ils traduisent à travers des maux leur détresse (troubles régressifs, angoisses nocturnes, manifestations psychosomatiques (mal au ventre, à la tête, troubles du comportement, colères ...)
L'adulte est ici la ressource résiliente fondamentale pour limiter les angoisses infantiles. »

H. Romano, docteur en psychopathologie et C. Salinier, V. Desvignes, C. Delaygue, pédiatres



Boris Cyrulnik, neuropsychiatre, évoque la situation du confinement avec ces trois mots clés :
ACTION AFFECTION REFLEXION.

<http://www.viewpure.com/XRmjz4BphKE?s tart=0&end=0>

Comment aidez son enfant à gérer son anxiété ?

- **Laissez votre enfant parler** s'il le souhaite et répondez à ses questions sans jamais forcer la discussion ;
- **Laissez votre enfant exprimer ses émotions** en le rassurant cf lettre-conseils aux parents n°8
- **Renseignez-vous auprès des sources fiables** plutôt que des médias sociaux pour pouvoir répondre honnêtement et simplement aux questions de votre enfant.
- **Corrigez les idées fausses** que pourrait avoir votre enfant et **limitez l'accès aux médias** et aidez votre enfant à décrypter ce qu'il voit ou entend.
- **Exprimez vos propres ressentis tout en contrôlant vos émotions** car votre enfant ressent votre stress.
- **Rassurez votre enfant sur sa propre sécurité** ; il doit savoir qu'il recevra des soins appropriés s'il tombe malade.
- **Félicitez votre enfant** chaque fois que vous êtes satisfait de ses efforts et de son comportement.

Préparer le retour à l'école avec votre enfant en le planifiant

Proposition 1

- **Construisez avec votre enfant**, une semaine avant le retour à l'école, un **calendrier** lui permettant de se projeter sur cette « nouvelle » rentrée.
- Encouragez- le à dessiner, chaque jour le séparant du retour à l'école, un moment fort de sa journée. Puis accompagnez-le pour mettre en mots le choix qu'il a fait.

⇒ Ce calendrier pourra être rapporté à l'école; ce sera un support pour partager des moments de sa vie confinée avec ses camarades et son enseignant(e).

Exemple à télécharger en cliquant sur l'image ci-contre.



Proposition 2

- **Préparez avec votre enfant un sac / une boîte qui contiendra ce qu'il veut rapporter à l'école** du travail mené avec vous pendant le confinement.
 - Demandez-lui de se souvenir ce qu'il a fait et ce qu'il a appris, ce qu'il veut rapporter à l'école et pourquoi.
 - Demandez-lui ensuite comment il pourrait faire pour que son enseignant(e) reconnaisse ses productions et amenez-le à vous dire qu'il est nécessaire d'écrire son prénom sur chaque réalisation.
 - Demandez-lui enfin de choisir un contenant pour transporter ses productions (exemples : sac, carton) et d'écrire seul, si possible, son prénom dessus.

Proposition 3

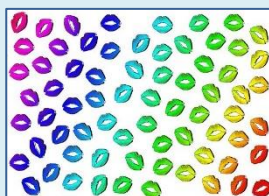
- **Préparez votre enfant au changement de rythme** qui va avoir lieu avec le retour à l'école.
 - **Remettez progressivement en place le rythme de la semaine de classe** en établissant :
 - un emploi du temps qui respecte celui d'une semaine « classique », avec l'alternance école la semaine / repos le week-end,
 - des horaires réalistes, soigneusement structurés en fonction des caractéristiques de votre famille (exemple : école de 9h30 à 11h30, puis de 14h à 16h, avec des temps de récréation et des repas à heures fixes)
 - des rituels dans la journée : utiliser les sonneries de votre mobile pour marquer les horaires de récréation, choisir une activité à ritualiser pour concrétiser le début et la fin de journée (une lecture, une écoute musicale, un dessin libre, etc.).
- **Préparez la séparation** en particulier avec les plus jeunes (PS et MS).
 - **Demandez-lui quel objet de la maison il souhaite apporter à l'école**, notamment lors des premiers jours du retour en classe, et pourquoi. Il peut s'agir d'une photo des membres de la famille, une photo de son animal de compagnie, son doudou, etc.
 - **Indiquez-lui qu'il retrouvera ses camarades, son enseignant(e) et l'ATSEM** de la classe. Vous pouvez lui faire se rappeler le nom de toutes ces personnes qu'il pourra aussi dessiner.



- **Préparez votre enfant aux changements** (gestes barrières, organisation de la journée / la semaine)
 - **Informez clairement votre enfant sur ses jours de présence à l'école.** Vous pouvez utiliser un calendrier pour les symboliser par un dessin.
 - Indiquez qui l'emmènera à l'école, s'il déjeunera à la cantine et qui viendra le chercher à la fin de la journée de classe.
 - **Informez explicitement votre enfant sur les changements qu'il va rencontrer à l'école** et lui dire pourquoi sans dramatiser :
 - le respect des gestes barrières : la façon de jouer avec ses camarades sera différente.



- **Apprenez la comptine** suivante en famille avant le retour à l'école en cliquant sur l'image ci-contre.
- **Construisez une boîte à réconfort : à bisous, à fleurs,** avec votre enfant (exemple : bisous ou fleurs dessinés et découpés). Ces bisous ou ces fleurs pourront être déposés sur la table du camarade auquel ils sont destinés.



- **Proposez à votre enfant de faire un dessin pour ses camarades.** Ces dessins seront déposés sur la table des enfants auxquels ils sont destinés.



Proposition 4

- Prenez du temps avec votre enfant pour parler du COVID19 et de la façon de s'en protéger
Les gestes barrières expliqués aux enfants (cliquez sur l'image ci-contre).



