



GUIDE À L'INTENTION DES PARENTS POUR UNE RENTRÉE SCOLAIRE EN DOUCEUR

La nouvelle routine : allez-y à petits pas

Passer d'un horaire estival à un horaire scolaire peut être source de stress. Le soir, essayez de mettre votre enfant au lit un peu plus tôt et, le matin, habituez-vous à le réveiller à l'heure que vous établirez lorsque l'école commencera. Et pourquoi pas une petite répétition générale en famille en vous rendant à l'arrêt d'autobus à l'heure prévue? Chose certaine, le fait de commencer une nouvelle routine quelques jours à l'avance peut éviter bien du stress inutile à toute la famille.

L'importance d'un dialogue ouvert

Demandez à votre enfant comment il anticipe le retour en classe. Validez ensuite ses émotions en lui expliquant qu'elles sont normales. Vous pouvez même lui montrer que vous vous identifiez à ce qu'il vit en lui parlant des émotions que vous ressentiez à son âge et comment vous les avez vécues.

Le soutien

Il y a des personnes à l'école qui peuvent soutenir votre enfant. Si vous décelez de l'anxiété ou de l'inquiétude, rappelez-lui qu'il lui sera toujours possible de parler de ses émotions à son enseignante ou enseignant et à d'autres adultes de l'école. Vous pouvez même l'aider à formuler sa demande d'aide auprès des membres du personnel : « Bonjour, mon nom est ___. Je me sens ___ et j'ai besoin que vous m'aidiez, svp. »

Une visite de l'école

Si l'école offre une journée Portes ouvertes, soyez-y! En aidant votre enfant à se familiariser avec son environnement, il se sentira plus à l'aise lors de la première journée en classe.

Le code de vie

Lisez le code de vie de l'école avec votre enfant et discutez des règlements ensemble. Faites-lui comprendre l'importance de suivre les consignes, car les respecter veut dire respecter les autres.

RESSOURCES ADDITIONNELLES (cliquez sur le lien)*

[SOCIAL EMOTIONAL LEARNING AT HOME](#)

[SEL VIDEO](#)

[RESTORATIVE PRACTICES](#)

[RESTORATIVE PRACTICES VIDEO](#)

* Veuillez noter que ces ressources sont disponibles en anglais seulement.



COMMISSION SCOLAIRE SIR-WILFRID-LAURIER
SIR WILFRID LAURIER SCHOOL BOARD

SWLSB PEDAGOGICAL SERVICES 2021