

# Synthèse de la conférence du 10 mai 2023

## Mon enfant commence l'école !

... des clés pour une rentrée scolaire qui se déroule émotionnellement bien pour les enfants et les parents...

### Se préparer à la 1<sup>ère</sup> rentrée scolaire

En tant que parent, suis-je prêt à ce que mon enfant commence l'école ?

Se questionner et être au clair sur nos ressentis par rapport à l'école afin d'aborder la scolarité de notre enfant de la manière la plus neutre possible. Prendre conscience de nos ressentis, nous permet d'être moins réactif.

Attention à nos craintes de parents ! Qu'elles ne deviennent pas envahissantes pour notre enfant.

Mon enfant saura-t-il :

- S'adapter au système scolaire
- Se faire des copains
- Se faire respecter et respecter les autres
- Entrer dans les apprentissages

Ayons confiance en la vie et surtout en notre enfant !!! Tout en étant conscient de nos préoccupations et en étant attentif à ce que vit notre enfant. L'accompagner dans ses apprentissages sociaux en jouant à des jeux de société, lisant des histoires et en questionnant ce qu'il perçoit. Lâchons la pression, chacun a son rythme et besoin de son temps d'adaptation.

Accompagner son enfant en se réjouissant avec lui de cette nouvelle étape en trouvant un juste équilibre. En parler de temps en temps et surtout écouter ce qu'il en dit.

Le guider vers l'autonomie :

- Aller aux toilettes et se laver les mains sans aide
- Se moucher
- Se déshabiller et s'habiller
- Mettre sa veste et la fermer
- Mettre ses chaussures
- Ranger ses affaires

Lui faciliter la vie avec des vêtements adaptés pour réussir à faire tout seul.

Lui apprendre à faire toutes ces choses mais il n'y a pas besoins qu'il les fasse toutes, tout le temps lui-même... à la maison choisir nos priorités... Apprendre dans le plaisir en faisant ensemble !

### Gérer les moments d'émotions

Les émotions sont les messagers de nos besoins. Les émotions qui peuvent être qualifiées de désagréables telles que par exemple la colère, la peur, la tristesse nous signalent que notre

besoin n'est pas respecté. Il est bon dans ce cas-là d'identifier notre besoin à respecter. La joie, par exemple, nous transmet le message que nos besoins sont respectés.

Les émotions sont donc un peu comme les lumières d'un tableau de bord d'une voiture, lorsqu'elles s'allument, elles nous donnent l'information qu'il faut faire quelque chose.

Le cerveau des enfants est encore en construction. C'est pour cela que lorsqu'ils sont envahis par leurs émotions ils n'ont pas accès à la partie réflexive de leur cerveau. Dans un premier temps pour les apaiser, ils ont besoin d'une présence sécurisante et d'évacuer par le corps leur trop plein (crier ou mordre dans un coussin, taper des pieds, sauter, courir, lancer des petites balles, danser, ...) puis les ramener à leur respiration. Nous pouvons aussi jouer avec leurs sens en fonction de leur sensibilité (mettre de la musique, une odeur, ...).

Dans les premières choses à faire pour aider les enfants dans leur épanouissement émotionnel, il y a à les rendre attentif à leurs besoins primaires : Boire/Manger/Dormir/Besoin d'aller au toilette/... Car lorsque l'un de ces besoins n'est pas satisfait nous sommes plus à fleur de peau et donc réactif.

Nous ne pouvons pas maîtriser tout ce qu'ils entendent, voient et comprennent d'où l'importance d'être ouvert à toute discussion et si je ne sais pas comment aborder un sujet voici une réponse "je vais me renseigner et je reviens vers toi pour en discuter" et s'y tenir. Peut-être cela semble-t-il anodin ou sans importance, il a passé à autres choses, mais pas du tout cela sème la graine qu'avec vous IL PEUT PARLER DE TOUT aujourd'hui comme demain...Mettre des mots adaptés à leur âge, écouter ce qu'ils savent et pensent.

Pour accompagner les enfants à identifier et exprimer leurs ressentis, nous pouvons nous appuyer sur des supports comme des histoires et dessins d'émotions afin d'aider l'enfant à verbaliser. Il est important d'accueillir, reconnaître et valider l'émotion ressentie par l'enfant dans un premier temps sans chercher à résoudre son problème. L'enfant se sentira entendu et respecté. Ecouter et reconnaître n'est pas égal à laisser tout faire. (Ex : Tu as le droit d'être en colère, je comprends que telle ou telle chose te fâche et je ne suis pas d'accord que tu tapes ton frère. Comment pourras-tu faire la prochaine fois que tu es en colère ?)

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| Accueillir les émotions               | ECOUTER en silence                                     |
| Valider                               | Ce n'est pas facile, c'est fort ce que tu ressens, ... |
| Transformer (pas toujours nécessaire) | De quoi a tu besoin maintenant ?                       |

Dans un premier temps ne pas chercher de solution.

Chaque parent peut développer sa créativité pour proposer différents supports pour exprimer ses émotions (dessiner, sauter, danser, avoir des images déjà prêtes, roue des émotions, etc.) ou trouver une quantité de documents sur Internet ou dans des livres.

En tant que parent, pour prendre soin de nos enfants commençons par prendre soin de nous et de nos émotions !

## Collaborer avec l'école, c'est quoi ?

Collaborer ensemble c'est savoir se mettre à la place de l'autre afin de mieux comprendre ce qu'il ou elle vit. Le conflit naît des incompréhensions. Alors priorité numéro 1 soigner la Communication entre les parents et l'école et l'école et les parents...

Les adultes qui s'occupent des enfants ont tous des rôles différents. Chacun a accès à une ou des facettes de l'enfant et l'enfant n'est pas l'addition de ces facettes mais bien plus que cela...

## De bonnes habitudes quotidiennes

Les bonnes habitudes quotidiennes sont celles qui conviennent à tous les membres de la famille...

Passer du **temps de qualité** avec nos enfants. Mieux vaut 5min cœur à cœur c'est à dire totalement concentrer et centrer sur notre enfant qu'une heure où nous sommes distraits par mille et une chose.

Avoir des rituels → les habitudes sont sécurisantes pour les enfants. Elles peuvent même être écrites et illustrées pour s'y référer plus facilement.

Commencer la journée par un moment de sérénité en prenant le temps d'un Câlin spécial, lire une histoire, faire des étirements, ou autres.

Proposer un objet qui l'accompagne pour activer les forces dont il a besoin :

- Bracelet
- Pierre magique dans la poche
- Petite figurine ou photo dans le sac
- Réserve de câlins, bisous, ...

Accueillir son retour de l'école sans faire un interrogatoire chacun raconte ce qu'il a envie et besoin... Questions aidantes en choisir une ou deux : qu'est-ce que tu as préféré aujourd'hui à l'école ? Se raconter 3 choses que nous avons aimé de notre journée ? Qu'est-ce que tu as envie de mettre à la poubelle de ta journée ? Avec qui as-tu joué ? As-tu fait un dessin ? S'est-il passé quelque chose de spécial ? Qu'as-tu appris ?

**PRENDRE LE TEMPS !!!!!**

Moins parler et plus écouter 😊

## Pour conclure

« Il faut tout un village pour élever un enfant... » proverbe africain

Les enfants ont besoin de plusieurs modèles bienveillants et respectueux autour d'eux pour bien grandir et développer leur ouverture d'esprit...

