

ÉCONOMISEZ! Trouvez votre groupe

Blogue

10 conseils pour une rentrée scolaire réussie



La rentrée scolaire, c'est de nouveaux amis, de nouveaux enseignants et de nouveaux vêtements. Tout ça peut rendre les enfants et les parents anxieux. Voici quelques trucs simples pour faciliter la transition des vacances d'été à la routine scolaire.

Conseils pour préparer les enfants à la rentrée

Quel que soit leur âge, de nombreux enfants sont inquiets à l'idée de commencer l'école ou d'y retourner. La bonne nouvelle, c'est qu'il y a plusieurs façons de les rassurer et de les aider à se préparer pour la nouvelle année scolaire.

1. Se coucher tôt, se lever tôt

[Retrouver un horaire de sommeil régulier en prévision de la rentrée](#) ne se fait pas en un clin d'œil! Quelques semaines avant le retour à l'école, incitez votre enfant à prendre l'habitude de se coucher plus tôt. Des activités calmes telles que prendre un bain et lire avant de se coucher peuvent l'aider à se détendre.

2. Réinstaurer une routine

Il est important pour les enfants d'établir une routine et de la suivre. Écrivez les étapes qui la composent et effectuez-les quelques fois avec votre enfant. La routine du soir pourrait comprendre les devoirs, un moment pour jouer, le brossage des dents, le bain et la lecture avant d'aller au lit.

3. Encourager l'autonomie

Les enfants qui se préparent activement à la rentrée, par exemple en choisissant et en organisant leurs fournitures scolaires et leurs nouveaux vêtements, ont plus de chances d'avoir hâte de retourner à l'école, ce qui diminue leur nervosité. Votre enfant est-il assez grand pour réaliser des tâches comme vider le lave-vaisselle ou préparer les lunchs? Au quotidien, des tâches adaptées à l'âge de votre enfant l'aideront à gagner en autonomie et en confiance.

4. Choisir le bon sac à dos

Un sac à dos trop lourd ou porté de façon inappropriée pourrait causer à votre enfant des tensions musculaires, des maux de tête et des douleurs au cou. Choisissez un sac à dos fait de tissu léger et résistant avec de larges bretelles rembourrées qui répartiront bien le poids sur ses épaules, et assurez-vous qu'il ne le porte pas sur une seule épaule.

5. Parler de sécurité

Réviser les règles de sécurité à respecter à l'extérieur, par exemple regarder des deux côtés de la rue avant de la traverser, suivre le même trajet chaque jour pour se rendre à pied à l'école, connaître les règles concernant les passages piétonniers et être prudent lorsqu'on parle à des étrangers.

6. Adopter de saines habitudes

Faites participer votre enfant au choix et à la préparation de [lunchs et de collations santé](#). Aidez-le à trouver des activités physiques qu'il aime. Aller acheter avec lui des [ingrédients sains pour composer lui-même son lunch et ses collations](#) . Prenez les repas à des heures régulières.

7. Limiter le temps passé devant un écran

La rentrée est l'occasion idéale de réinstaurer une limite de temps passé devant les écrans. Pourquoi toute la famille ne se débrancherait-elle pas en soirée avant d'aller au lit? Déterminez un endroit où tous peuvent faire charger leur appareil durant la nuit. Utilisez un réveille-matin plutôt qu'un téléphone cellulaire pour vous réveiller le matin.

8. Partir en reconnaissance

Si votre enfant commence l'année scolaire dans une nouvelle école, parcourez à pied ou en auto le trajet jusqu'à l'arrêt d'autobus ou jusqu'à l'école une semaine ou deux avant le début des classes. Vous pouvez même aller jouer dans la cour d'école : votre enfant associera ces souvenirs agréables à l'école avant la fin des vacances.

9. Parler du stress de la première semaine

Rassurez votre enfant en lui disant que c'est normal d'être nerveux, même pour les enseignants. Pour l'aider à gérer ses sentiments :

- Laissez-le exprimer ses craintes. Vous pouvez peut-être lui raconter comment vous viviez vos premiers jours d'école quand vous étiez petit.
- Montrez-lui à respirer lentement et profondément pour se calmer.
- Discutez des situations qui l'inquiètent. Par exemple, s'il a peur de ne pas savoir avec qui s'asseoir ou à qui parler le premier jour, aidez-le à planifier une stratégie et à se la répéter mentalement afin de savoir quoi faire le moment venu.

10. Célébrer le début d'une nouvelle année scolaire

Si vous faites du premier jour d'école une étape digne d'être célébrée, vos enfants verront la rentrée comme une transition agréable. La veille du début des classes, organisez une fête, avec un gâteau, des ballons et des cadeaux éducatifs. Et n'oubliez pas de prendre votre enfant en photo sur le perron dans sa tenue de premier jour d'école. Ce sera une année fantastique!

Pour en savoir plus :

[Dix conseils pour une rentrée réussie](#)

[4 astuces pour rendre la rentrée amusante](#)

[Pour une rentrée en douceur](#)

[AlloProf Parents: C'est la rentrée!](#)

Notes

Haut de page

Suivez-nous

[Sécurité](#) | [Conditions d'utilisation](#) | [Personnaliser les témoins](#) | [Confidentialité](#) | [Accessibilité](#) | [Plan du site](#) | [Home](#)

La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc. © Tous droits réservés.