

Préparer les enfants à la rentrée des classes



Identifier d'éventuelles peurs



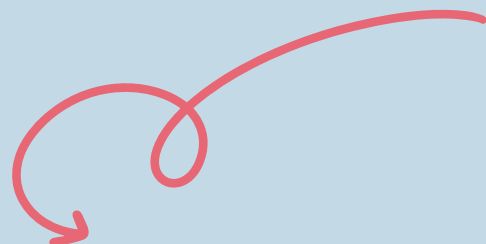
Se rapprocher de la vérité de l'enfant :

- *J'ai l'impression que tu as peur de te retrouver tout seul à la récréation et tu te dis que ce sera trop difficile de te faire de nouveaux amis. C'est ça ?*
- *Tu as peur que ce soit trop dur et de ne pas y arriver ? Tu as peur d'avoir trop de devoirs ? Tu te dis que ce sera trop difficile*
- *Tu as le droit de ne pas avoir envie, tu préférerais rester en vacances, je peux comprendre.*

Détendre les départs matinaux

- Utiliser un tableau des routines avec des photos ou illustrations
- Aider l'enfant à mesurer son temps en autonomie (sablier, minuteur...)
- Préparer les vêtements la veille au soir
- Laisser des mots doux surprise dans le bol, la voiture ou dans la poche

Des chansons pour la routine matinale



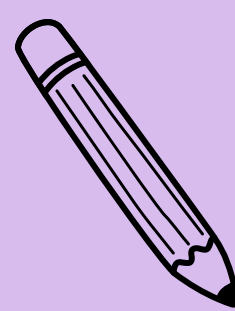
Choisir ensemble des chansons qui correspondront à des étapes de la routine matinale.

Par exemple, on peut avoir la chanson des dents : dès qu'on met cette chanson, il est temps d'aller se brosser les dents tout le temps que dure la chanson.

Pour les plus jeunes, il existe des petites comptines pour apprendre à s'habiller dont les enfants pourront suivre les consignes.

Anticiper les trajets et se familiariser avec les lieux

- Faire le trajet jusqu'à l'école pour repérer le chemin
- Faire le tour de l'établissement à pied pour repérer l'entrée et la sortie, les alentours
- Reprendre la liste de fournitures avec l'enfant et remplir le cartable en fonction pour rassurer l'enfant



apprendre-réviser-memoriser.fr

Favoriser le coucher la veille de la rentrée

La veille de la rentrée, proposer des rituels du coucher apaisants (massage, méditation du sommeil, visualisation positive) et préparer le plus de choses possibles pour limiter l'imprévu (exemple : préparer et sortir les vêtements la veille au soir, dresser la table du petit déjeuner la veille au soir, parler des différentes étapes de la journée à venir...)

Adoucir la séparation

- Le jour de la rentrée, dessiner une marque d'amour sur le poignet de l'enfant (exemple : un coeur) ou glisser un objet dans la poche (exemple : une plume ramassée pendant les vacances)
- Appliquer du parfum (celui du père ou de la mère) sur une partie des vêtements de l'enfant