

Préparer la rentrée scolaire

Après la pause d'été, la rentrée scolaire est souvent source de stress pour parents et enfants : passage de l'école enfantine à la primaire ou de la primaire à la secondaire. Achat de matériel. Coordination des horaires avec les loisirs. Contact avec la crèche ou la nounou pour contrôler si tout est en ordre. Ecoute des angoisses et soucis des enfants ...

Quelques idées pour baisser le niveau de stress familial lors de la rentrée :

1. Poser avec les enfants le cadre de l'année qui débute : temps d'école, de congé, de jeux, de musique ou de sport, de caté, de travaux à rendre à la maison, de crèche ou d'UAPE ...
2. Définir avec chaque enfant ce qu'il pourra faire seul cette année afin de développer son autonomie : trajets, devoirs, rangements, repas ...
3. Positiver l'école en racontant de bons souvenirs et en s'émerveillant de nouvelles choses à apprendre.
4. Ne pas reporter notre stress d'adultes sur les enfants
5. En cette période chargée, agender des temps de jeux, de sport et de balade afin d'être ensemble.

Alors la rentrée sera peut-être plus sereine et plus zen ! 😊

Bonne chance.

Philippe Charmillot

