Mon enfant commence la maternelle : comment l'accompagner ?

carrefourmonteregie.ca/verslamaternelle

L'encourager à exprimer ses émotions

L'entrée à l'école peut faire vivre plusieurs émotions, autant positives que négatives. Chaque enfant le vit de façon différente. Aidez votre enfant à identifier et à exprimer ses émotions. Montrez-lui que ses émotions sont normales et acceptées. L'entrée à l'école peut aussi faire vivre plusieurs émotions aux parents. C'est normal ! Parlez-en avec d'autres parents et allez chercher de l'aide au besoin. Évitez de partager vos craintes avec votre enfant. Cela pourrait l'inquiéter.

Des idées pour aider votre enfant

- Prendre le temps d'écouter votre enfant, être attentif et disponible.
- Lui poser des questions sur ce qu'il ressent à l'intérieur de lui.
- Mettre des mots sur ce qu'il vit, l'aider à nommer ses émotions.
  - Par exemple : « Tu pleures parce que tu as brisé ton jouet, je vois que tu es triste. »
- Lui proposer des moyens pour gérer ses émotions.
  - Par exemple : prendre de grandes respirations, serrer fort son toutou, parler avec un adulte, manipuler un objet antistress, etc.

Rassurer

Québec

Opération Colibri

Le Carrefour Pédagogique Montérégie · Estrie

Outil produit par la Communauté de pratique des agentes de développement pour la première transition scolaire des centres de services scolaires francophones de la Montérégie.

© 2021 Le Carrefour Pédagogique / Source des pictogrammes Freepik.com