

Kit de survie pour une RENTÉE SCOLAIRE zen!

Conseils, astuces et idées d'activités pour parents
et enfants, avant le retour à l'école.

20 astuces pour une

Rentrée Scolaire zen!

R

1

Si votre enfant est stressé, lui expliquer que sa peur est normale et légitime.



E



2

Apporter des réponses simples à ses questions.

R

U

3

Lui proposer des stratégies pour apprivoiser son émotion (EFT, respiration ventrale, relaxation, hydratation...).



S

S



4

Selon la raison pour laquelle il angoisse, lui demander ce qu'il fera et l'aider à trouver des stratégies.

A

R

5

Lui demander de trouver une "pensée agréable" pour chaque "pensée désagréable".

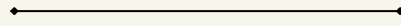


PRENDRE DU REcul, DÉDRAMATISER



6

Développer l'état d'esprit de croissance de votre enfant en lui expliquant qu'on peut voir dans la peur une occasion de développer sa capacité à s'adapter.



7

Se concentrer sur les bons côtés de la rentrée : les retrouvailles avec les copains, les récréations, les activités extra-scolaires...



ANTICIPER, SE PRÉPARER



8

Faire un grand tri : vêtements, fournitures scolaires... Jeter, donner ou recycler ce qui pourra être utile ; ranger et anticiper les achats de ce qu'il manque.

Dans les 15 jours précédant la rentrée...

9

Réhabituer progressivement votre enfant à se coucher plus tôt en avançant de 15 min l'heure du coucher, chaque jour.

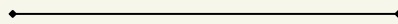
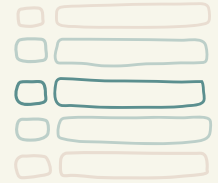




10 Rétablir la limite de temps d'écran autorisé.



Discuter en famille des nouvelles habitudes que l'on souhaite prendre et établir un tableau de routines.



12 Aller se promener à plusieurs reprises en famille autour de l'école.

La veille de la rentrée...

13 Passer en revue le déroulement de la journée du lendemain (frise chronologique).



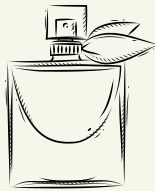
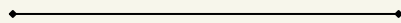
14

Laisser votre enfant préparer sa tenue préférée pour le jour J.

Le jour de la rentrée...

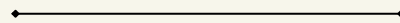
15

Se lever un peu plus tôt pour pouvoir se préparer tranquillement, petit-déjeuner, échanger, se faire des câlins, arriver à l'école en avance et passer un petit moment avec votre enfant avant de le laisser.



16

Lui confier un petit objet qui vous appartient ou appliquer un peu de votre parfum sur son poignet.



17

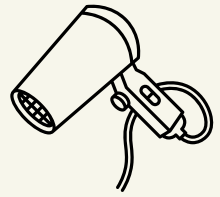
Glisser des petits mots surprises d'encouragement dans ses poches ou dans sa boîte à goûter.



(SE) FAIRE PLAISIR

18

Ne pas s'oublier soi-même — parent — en s'offrant un massage, une nouvelle coupe de cheveux...



19

Organiser une fête pour célébrer la fin des vacances.



20

Programmer des petites parenthèses rappelant les vacances... (en attendant les prochaines vraies vacances).



Bonne Rentrée à Tous !

PETITS MOTS D'ENCOURAGEMENT

(à découper et à glisser discrètement dans ses affaires)

Tu es plein(e) de
ressources !

Je crois en toi !

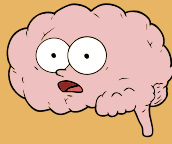
Une erreur est
une occasion de
progresser !

Une super
journée
t'attend !

C'EST BIENTÔT LA RENTRÉE,

si je me sens inquièt(e)... c'est OK !

Mon cerveau...



- n'aime pas l'inconnu,
- se pose plein de questions,
- veut me protéger,
- déclenche une alarme !

C'est pourquoi je ressens de la peur. Et, c'est normal !



QU'EST-CE
QUE JE PEUX
FAIRE ?



- poser des questions
- ...
- ...
- ...
- ...

et aussi...

- penser à des choses agréables
- ...
- ...
- ...
- ...

ou encore...

- respirer en gonflant mon ventre
- ...
- ...
- ...
- ...

J'ai plein de RESSOURCES et je les utilise !



MALHEUREUSEMENT...

- Je ne connais personne dans cette école.
- ...
- ...
- ...
- ...



HEUREUSEMENT...

- Je me fais des amis facilement.
- ...
- ...
- ...
- ...



MALHEUREUSEMENT...

- ...
- ...
- ...
- ...
- ...



HEUREUSEMENT...

- ...
- ...
- ...
- ...
- ...

LA RENTRÉE, C'EST PARTI !

-Mon portrait-

• Je m'appelle



• J'ai ans.



• Cette année, je serai en classe de

• Ma matière préférée



• Mon jeu préféré



• Ma chanson préférée

• Mon animal préféré



Ce qui fera que cette année sera différente :

.....
.....
.....
.....

Ce dans quoi je veux m'améliorer cette année :

.....
.....
.....
.....
.....

3 choses que j'aime à propos de l'école :

.....
.....
.....
.....

Et pour commencer l'année en prenant de bonnes habitudes...

Tu souhaites créer la routine devoirs la plus adaptée pour ton enfant, celle qui rend tes soirées plus paisibles...

Avec "Ma Routine Devoirs Idéale", je te montre, étape par étape, comment transformer la corvée des devoirs en un moment complice et efficace pour ton enfant.



TU VEUX ALLER PLUS LOIN ?!

Découvre "Ma Routine Devoirs Idéale"

Une méthode simple, ludique et bienveillante pour créer avec ton enfant la routine qui lui fera aimer les devoirs !

[JE DÉCOUVRE](#)

