



HEALTH & PSYCHOLOGY

— Des Psychologues Solidaires —

Health&Psychology à votre côté pour la rentrée



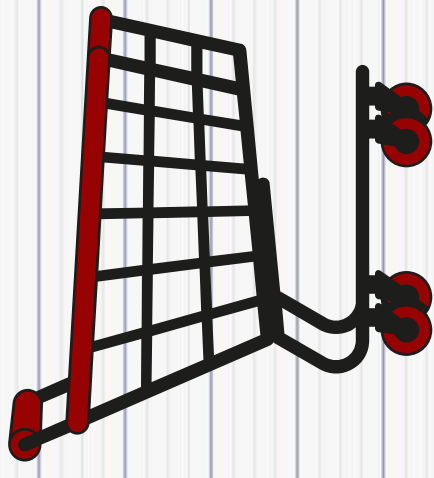


HEALTH & PSYCHOLOGY

— Des Psychologues Solidaires —

Rendre son enfant actif dans sa scolarité

l'emmener pour faire l'achat des fournitures, en lui expliquant à quoi elles lui serviront.





HEALTH & PSYCHOLOGY

— Des Psychologues Solidaires —

Le familiariser avec les lieux

L'emmener faire un tour dans la rue de l'école, lui montrer le bâtiment et si possible visiter les locaux



HEALTH & PSYCHOLOGY

— Des Psychologues Solidaires —

Lui parler de l'enseignant de manière positive

Lui expliquer le rôle de l'enseignant et
comment il doit se comporter en tant
qu'élève



HEALTH & PSYCHOLOGY

— Des Psychologues Solidaires —

Utiliser le jeu pour parler de

l'école

Jouez à la maîtresse en prenant le rôle de l'élève. C'est l'occasion de transmettre vos valeurs en lui montrant comment il doit se comporter : être attentif, écouter ce que dit la maîtresse, être gentil avec ses camarades

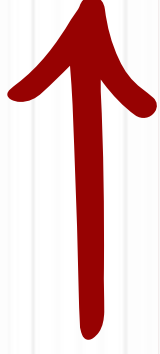
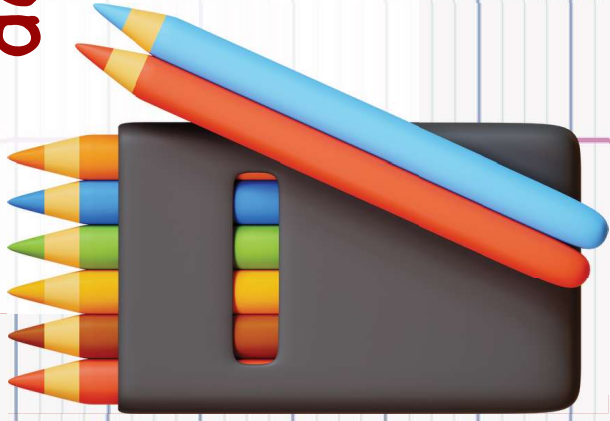
...



HEALTH & PSYCHOLOGY

— Des Psychologues Solidaires —

Après deux mois de
vacances, il est important
de préparer son enfant au
retour à l'école





HEALTH & PSYCHOLOGY

— Des Psychologues Solidaires —

Structurer ses journées

Au moins une semaine avant la rentrée,
lui redonner des heures de lever, lui
prévoir des activités et redonner une
heure de coucher de période scolaire



L'impliquer dans sa scolarité

- Parler avec lui de son retour à l'école
- Lui demander ses objectifs, ses points forts et ce qu'il espère apprendre à l'école cette année
- Acheter ensemble ses fournitures

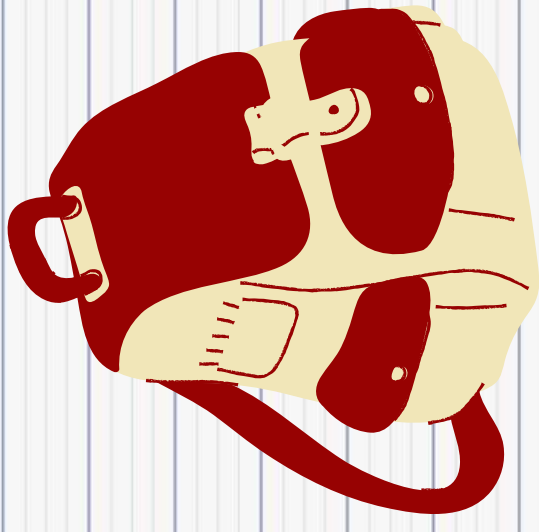


HEALTH & PSYCHOLOGY

— Des Psychologues Solidaires —

Encourager son autonomie

Lui confier quelques tâches en lien avec sa rentrée comme plastifier ses livres et cahier, préparer son cartable ...

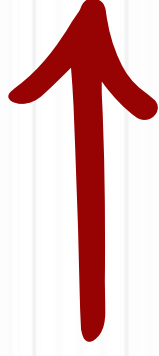
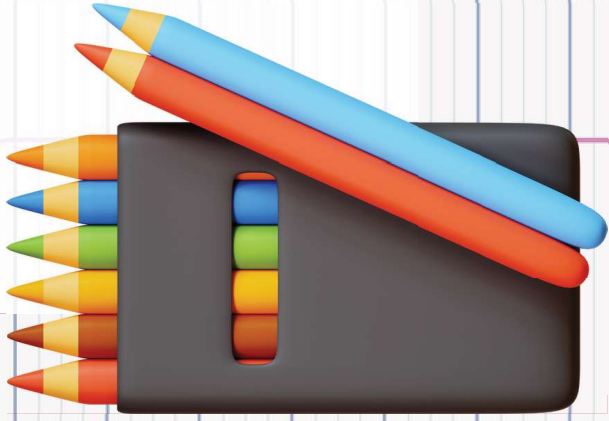




HEALTH & PSYCHOLOGY

— Des Psychologues Solidaires —

**Mon enfant ne veut pas
retourner à l'école, que
faire?**





HEALTH & PSYCHOLOGY

— Des Psychologues Solidaires —

Comprendre les raisons de son

refus

En exprimant son refus, l'enfant nous signale que quelque chose ne va pas. Il faut donc se montrer à l'écoute pour mieux comprendre l'origine du refus : est-ce une forme de rébellion ou une réaction face à un problème à l'école?



HEALTH & PSYCHOLOGY

— Des Psychologues Solidaires —

L'accompagner en l'impliquant dans la recherche de solution

Si le problème vient d'agression ou de harcèlement de la part de ses camarades alors il faut lui expliquer qu'on va signaler le problème au cadre éducatif pour mettre fin à cette situation.



HEALTH & PSYCHOLOGY

— Des Psychologues Solidaires —

L'accompagner en l'impliquant dans la recherche de solution

Si l'enfant rencontre des difficultés avec le
cadre éducatif, il faut lui expliquer qu'on va
défendre ses droits



HEALTH & PSYCHOLOGY

— Des Psychologues Solidaires —

Lui réexpliquer à quoi sert l'école

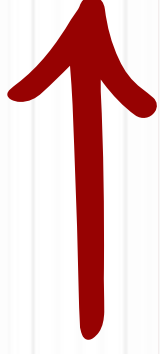
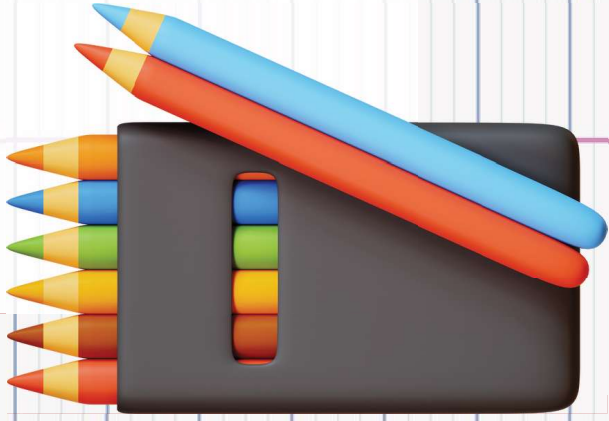
L'école est un lieu d'apprentissage qui lui permettra de développer de nouvelles compétences qui lui serviront dans la vie quotidien. C'est aussi le lieu dans lequel il va rencontrer des jeunes de son âge , se faire des amis et être heureux.



HEALTH & PSYCHOLOGY

— Des Psychologues Solidaires —

Comment gérer ses propres angoisses de rentrée en tant que parent ?





D'où vient le stress de la

rentrée?

La rentrée peut être un moment qui renforce la peur de séparation avec son enfant mais aussi la peur de ne pas pouvoir être présent pour le protéger. Il est important de trouver des solutions pour apaiser ses angoisses et de permettre à son enfant de devenir autonome.



HEALTH & PSYCHOLOGY

— Des Psychologues Solidaires —

Discuter avec ses proches

Qu'il s'agisse de famille ou d'amis, discutez avec d'autres parents de votre entourage pour partager vos émotions à l'approche de la rentrée. Interrogez les sur leur propre ressenti et sur leurs stratégies mises en place pour la rentrée.



HEALTH & PSYCHOLOGY

— Des Psychologues Solidaires —

Échanger avec l'équipe éducative

Etablissez des liens de confiance avec l'équipe pédagogique, pour vous sentir plus à l'aise

- Discuter avec l'enseignant, renseignez vous sur ce que les élèves ont fait durant la journée.
- si possible, passez un temps dans l'établissement de votre enfant



HEALTH & PSYCHOLOGY

— Des Psychologues Solidaires —

Etre accompagné

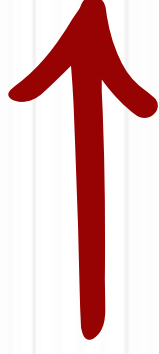
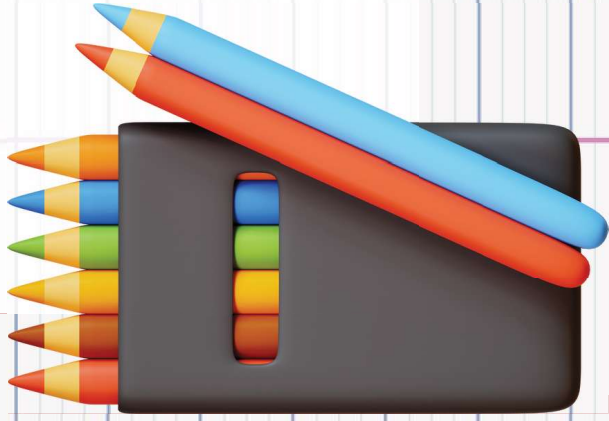
Si malgré ces conseils, vous rencontrez des difficultés continues pour contrôler vos angoisses, vous pouvez contacter un professionnel qui vous accompagnera dans un travail sur votre stress.



HEALTH & PSYCHOLOGY

— Des Psychologues Solidaires —

**La rentrée, c'est aussi une
opportunité pour échanger
en famille!**





HEALTH & PSYCHOLOGY

— Des Psychologues Solidaires —

Racontez votre première rentrée ou
vos premiers souvenirs d'école





HEALTH & PSYCHOLOGY

— Des Psychologues Solidaires —

Parlez d'un enseignant qui vous a marqué

c'est l'occasion de souligner le rôle positif de
l'enseignant et de renforcer la confiance de
votre enfant dans l'équipe éducative



HEALTH & PSYCHOLOGY

— Des Psychologues Solidaires —

Parlez de vos premiers amis

Rappelez à votre enfant que l'école est aussi un lieu d'apprentissage de la vie, un lieu collectif qui permet de rencontrer des enfants de son âge



HEALTH & PSYCHOLOGY

— Des Psychologues Solidaires —

Interrogez vos enfants sur leurs rentrées

Si ce n'est pas la première rentrée de
vos enfants, demandez leur leurs
propres souvenirs de rentrée



HEALTH & PSYCHOLOGY

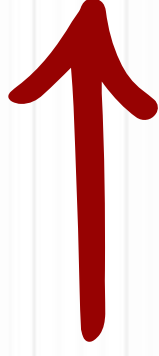
— Des Psychologues Solidaires —

Partagez autour d'un livre ou

film

Trouvez un livre ou un film sur l'école et profitez de ce moment commun pour discuter de leur ressenti, de leurs émotions à l'approche de la rentrée

L'école, c'est bien plus que les notes!





HEALTH & PSYCHOLOGY

— Des Psychologues Solidaires —

Développer ses compétences

socio-émotionnelles

Conscience de soi, auto-gestion, conscience sociale, habilité relationnelles ou encore prise de décision responsable : en vivant dans un espace collectif, votre enfant va stimuler ces compétences essentielles pour sa vie future



HEALTH & PSYCHOLOGY

— Des Psychologues Solidaires —

Préparez le au collectif

Expliquez à votre enfant comment il
doit se comporter avec ses
camarades et l'importance de veiller
sur l'autre



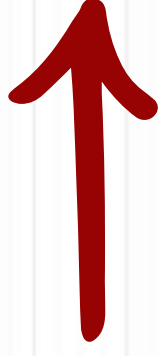
HEALTH & PSYCHOLOGY

— Des Psychologues Solidaires —

Mettez l'accent sur la bienveillance

L'école c'est le premier lieu de découverte de personnes différentes. C'est l'occasion de lui transmettre des valeurs d'inclusion et de tolérance en expliquant qu'il va rencontrer à l'école des enfants qui ne sont pas forcément comme lui mais qu'il doit tous les respecter et les accepter tels qu'ils sont.

Prêts pour le Jour J?





HEALTH & PSYCHOLOGY

— Des Psychologues Solidaires —

Préparez cette journée en

avance

Pour une journée sans stress, préparez vous en avance autant que possible :

Préparez avec votre enfant sa tenue la veille, préparez avec lui son cartable



HEALTH & PSYCHOLOGY

— Des Psychologues Solidaires —

Prévenez votre enfant

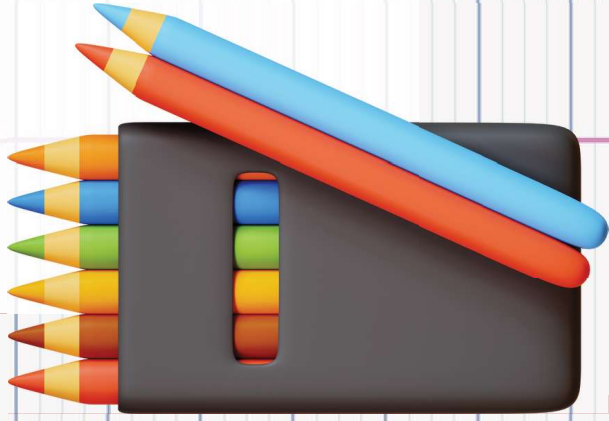
Discuter avec votre enfant de la journée à venir: expliquez lui le déroulement de la journée, l'heure de lever, le temps scolaire. Expliquez lui que vous serez de retour après sa journée d'école.

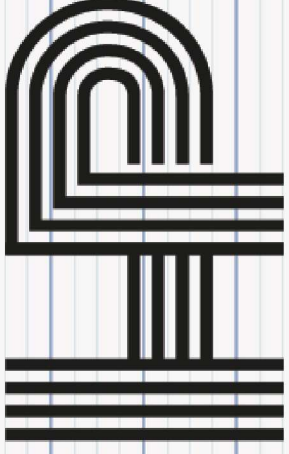


HEALTH & PSYCHOLOGY

— Des Psychologues Solidaires —

Bonne rentrée à tous et toutes!





HEALTH & PSYCHOLOGY

— *Des Psychologues Solidaires* —

 (+216) 71 782 782

 Contact@healthandpsychology.org

 Health & Psychology - الصحة و النفس | جمعية علم

 [Healthandpsychologytn](https://www.instagram.com/Healthandpsychologytn)

 Health & Psychology - الصحة و النفس | جمعية علم