



TRANSITION SCOLAIRE DE QUALITÉ

EN ROUTE VERS LA MATERNELLE

Document réalisé par Fabiola Cicéron, agente TI de Montréal-Nord

AIDEZ VOTRE ENFANT À GÉRER SES ÉMOTIONS

Parlez avec votre enfant de ce qu'il aime, de ce qui le rend heureux, triste ou inquiet. Cela l'aide à mieux se connaître, à prendre confiance en lui et à se sentir plus calme avant la rentrée.



L'ASTUCE DU MOIS DE SEPTEMBRE



-ANXIÉTÉ-

À l'approche de la rentrée, il est normal que votre enfant vive du stress ou de l'anxiété.

Cela peut se voir par :

- 🤢 Maux de ventre ou de tête
- 😭 Pleurs ou crises
- 🤔 Besoin de rester collé à l'adulte
- 😡 Colère ou irritabilité

Des gestes simples pour aider :

- 😓 Restez calme et respirez lentement
- Votre calme aide votre enfant à se calmer aussi.
- 👐 Créer un contact apaisant
- Une main sur l'épaule, un câlin ou un simple contact aident à rassurer votre enfant.
- 🎨 Faites parler votre enfant de ses peurs
- Par des mots, un dessin ou même des gribouillis.
- 💪 Faites-lui confiance
- Laissez-lui le temps, sans faire à sa place. Cela l'aide à croire en lui.



Référence au livre " L'anxiété, quelques conseils pour toi " de Nathalie Parent, psychologue.



Et n'oubliez pas...

Les enfants ressentent ce que vivent leurs parents.

Si vous êtes calme et confiant, votre enfant se sentira aussi plus en sécurité.



💡 Une première rentrée vécue positivement aidera votre enfant pour toutes les prochaines étapes à l'école. Cela favorise sa motivation, son bien-être... et sa réussite à long terme!