

Outil-résumé de la conférence du 1 septembre 2020 Aux parents du préscolaire École Notre-Dame-de-Béarn

Merci d'avoir été là chers parents! Voici quelques éléments présentés ce soir :

- **L'école c'est beau! C'est un lieu de socialisation et de stimulation extraordinaire!** Ayez un discours positif sur l'école et sur les adultes qui y travaillent. Votre enfant vous fait confiance, s'il voit que vous êtes confiants, il aura envie d'être comme vous!
- **En cas de doute, d'incertitude, de malaise, communiquez rapidement avec l'école!** Les gens qui y travaillent sont là pour vous et pour vos enfants. Dites-leur ce qui vous tracasse et ils chercheront des solutions avec vous.
- L'entrée à l'école est une **transition importante** qui influencera grandement le parcours de votre enfant. Vous faites partie des facteurs de protection, votre rôle est important!
- L'autonomie, ça s'apprend! Il faut prendre le temps de se pratiquer! Habillage, toilettes, boîte à lunch... et autres petites tâches à la maison!
- Le cerveau est encore bien immature : il est normal que la gestion des émotions soit parfois difficile! Restez calme, aidez l'enfant à nommer son émotion, à reconnaître ce qui le rend fâché ou en colère. Faites-lui un câlin, rassurez-le sur votre amour.
- Dites-lui souvent que vous avez confiance en lui et qu'avec le temps, il « sera de plus en plus capable de ... ».
- Le stress, c'est normal et l'anxiété aussi! La maternelle, c'est du nouveau!. Laissez-vous un temps d'adaptation et soyez un parent calme, aimant et organisé. En cas de doute, parlez avec l'enseignante. Encore une fois, il faut rassurer!
- Les routines, c'est si important! Le cerveau en a besoin pour bien se développer, cela rassure et amène les connexions cérébrales à se solidifier.

- Attention aux écrans! Ils occupent si bien nos enfants qu'on les oublie presque! Vaut mieux bouger, aller dehors, jouer à un jeu de société... et si on fait de l'écran, c'est que notre parent est avec nous ou pas loin, et il sait ce qu'on fait... et la durée est courte!
- Bien s'alimenter, ça s'apprend... attention aux multiples collations qui peuvent enlever la faim aux repas. Initier l'enfant à de nouveaux goûts, couleurs, textures, et même à faire des recettes avec vous!
- Finalement, n'oubliez pas d'ÊTRE avec votre enfant, que votre regard rejoigne le sien, du beau « pupilles à pupilles »! Mettez l'écran de côté, intéressez-vous à ce qu'il fait, à ce qu'il dit, collez-le... il grandit si vite!

Quelques idées pour se préparer à passer une belle année à la maternelle :

- **Habituez votre enfant à faire certaines choses seul comme s'habiller, mettre ses souliers, aller à la toilette sans aide, gérer sa boîte à lunch.**
- **Donnez souvent l'occasion à votre tout-petit de jouer avec d'autres enfants, enfant à [apprendre à partager](#), à [attendre son tour](#) et à [régler de petits conflits](#).**
- **Lisez-lui souvent des livres.**
- **Nommez les émotions** de votre enfant pour l'aider à les reconnaître et à les contrôler.
- **Stimulez son langage en parlant avec lui de ce qui fait partie de son quotidien.**
- **Comptez ensemble certaines choses** (ex. : les marches d'escalier que vous montez ou descendez, ses petites voitures, ses doigts ou ses orteils). Vous pouvez aussi comparer la grandeur de certains objets (ex. : plus grand, plus petit, plus long, plus court) et lui faire remarquer la forme (ex. : cercle, carré, triangle) de certains objets de la maison.
- **Mettez des feuilles et des crayons à la disposition de votre enfant afin qu'il dessine quand il en a envie.** Cette activité développe sa créativité et l'habitue à manier un [crayon](#). De plus, [dessiner](#) stimule la [coordination oeil-main](#) et le prépare doucement à l'écriture.
- **Allez souvent dehors avec votre tout-petit pour le faire bouger.** Les enfants sont en moyenne deux fois plus actifs lorsqu'ils sont dehors. Vous pouvez partir en promenade, aller au parc, jouer avec des [ballons](#) ou faire des jeux de poursuite pour le faire bouger de différentes façons et lui donner le goût d'être actif.

- **Placez un grand calendrier sur le frigo**, l'enfant pourra doucement comprendre le fonctionnement des jours, semaines, mois, comme dans la classe! Identifiez les journées spéciales, les jours de congé, etc.
- **Comme parent, s'abonner à l'infolettre de Naître et grandir** (naitreetgrandir.com). Très pratico-pratique!

Ressources très intéressantes!

Transition vers la maternelle (Centre de services scolaires de la Capitale) *** vidéos, outils, etc.

<https://www.cscapitale.gc.ca/transition-vers-la-maternelle-2/#Section-2>

La préparation à l'école (Site Naître et grandir)

<https://naitreetgrandir.com/fr/etape/3-5-ans/apprentissage-jeux/fiche.aspx?doc=bg-naitre-grandir-preparation-ecole#:~:text=Habituez%2Dle%20C3%A0%20faire%20certaines,f%C3%A9licitez%2Dle%20pour%20ses%20efforts.>

Casiope : Outils « passage à l'école » (dresser le portrait de l'enfant)

<https://casiope.org/wp-content/uploads/2018/07/2013- parent ecole francais.pdf>

Préparer son enfant pour la maternelle en temps de pandémie (2020)

<https://naitreetgrandir.com/fr/nouvelles/2020/05/22/preparer-enfant-maternelle-temps-pandemie/#:~:text=%C2%AB%20Le%20plus%20important%20pour%20pr%C3%A9parer,et%20C3%A0%20ranger%20ses%20jouets.>

Guide d'accompagnement à la première transition scolaire (2019_Ministère, 40 pages)

http://www.preca.ca/wp-content/uploads/2019/12/NATIONAL_FR_Guide_transition_scolaire_019v14-WEB_compressed.pdf

Apprentissage de la propreté

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/soins/fiche.aspx?doc=naitre-grandir-enfant-apprentissage-proprete-couche-petit-pot

L'entrée à la maternelle et le stress

<https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/ecole/fiche.aspx?doc=entree-maternelle-et-stress>

S'habiller seul

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/jeux/fiche.aspx?doc=apprendre-a-s-habiller-1-3-ans

Trois habitudes du parent zen

<https://desparentsautop.com/3-habitudes-du-parent-zen/>

Pour un retour à la maison plus zen

<https://www.lapresse.ca/vivre/famille/rentree-scolaire/201808/22/01-5193915-pour-un-retour-a-la-maison-plus-zen.php>

Bien dormir pour mieux réussir à l'école

<https://naitreetgrandir.com/fr/nouvelles/2017/08/31/20170831-bien-dormir-mieux-reussir-ecole/>

La santé du cerveau menacée par les écrans

<https://www.lesoleil.com/actualite/education/la-sante-du-cerveau-menacee-par-les-ecrans-b56eb5b4566d983578f389b5ae6576cb>

Temps d'écran des enfants, cessons de culpabiliser

https://theconversation.com/temps-decran-des-enfants-cessons-de-culpabiliser-138892?fbclid=IwAR1_1zP6vp2UrOIs8Og96M4g1mgRLRSHmFJrCvZluEkiCMKia5tcexuRLEQ

Parents et appareils mobiles : effets sur les enfants

<https://naitreetgrandir.com/fr/nouvelles/2017/06/16/20170616-parents-appareils-mobiles-effets-sur-enfants/>

Les discours sur le temps d'écran : valeurs sociales et études scientifiques (CSE, 1 sept.2020)

<https://www.cse.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/2020/09/50-2110-ER-Temps-ecran.pdf>

Livres :

- Mon imagier des 1000 mots, éditions Petits génies
- Revue Pomme d'Api (Bayard Jeunesse, un abonnement tellement intéressant!)
- Série Zoé princesse parfaite, éditions Fleurus
- Série « L'imagerie de... », éditions Fleurus
- Série « Le loup qui... » éditions Auzou
- Collection « Phil et Sophie », éditions Fablus

Diapositives de livres de références à la page suivante...

Des livres pertinents !



Des livres pertinents !



Bonne rentrée à tous!

Karine Soucy