

# Capsule informative

## Je prépare mon enfant pour la maternelle!



« N’oubliez jamais qu’en tant que parent, vous êtes l’expert de votre enfant et que vous êtes la meilleure personne pour le préparer à son entrée, dans la grande aventure qu’est l’école ».

*Amélie Ouellet, travailleuse sociale, Commission Scolaire des Rives-du-Saguenay*

Dans ce livret, vous trouverez diverses informations sur la préparation que vous devez faire avec votre enfant, avant l'entrée à la maternelle. Le guide vous donnera des exemples sur ce que vous pouvez travailler avec votre enfant, à la maison, afin de développer son autonomie, son organisation, sa persévérance, ses habiletés sociales, son attention-concentration, son langage, sa motricité, son intérêt et sa stimulation intellectuelle.

Également, vous constaterez que l'entrée à la maternelle amènera votre enfant à vivre plusieurs changements en même temps. Ainsi, il est fort possible que cela lui cause du stress. Vous pouvez en tant que parent l'aider à s'adapter aux nouvelles expériences qui l'attendent. À la fin du livret, vous trouverez des trucs et conseils pour réduire le stress de la rentrée scolaire!



La majorité des parents se questionnent sur la meilleure manière de préparer leur enfant à la vie scolaire. Pour eux, la réussite est au cœur de leur réflexion et de leurs actions. Ils veulent mettre toutes les chances de leur côté. Chaque parent désire que leur enfant soit fin prêt à affronter cette étape et que leur sac à dos soit rempli des meilleurs outils qui soient pour réussir cette année scolaire!

## LA MATERNELLE, ÇA SERT À QUOI?

À la maternelle, le jeu est le moyen privilégié pour les apprentissages. Inventer une histoire, manipuler une marionnette, sauter à la corde ou encore jouer à l'épicier sont autant d'occasions pour l'enfant de découvrir de nouvelles réalités, d'expérimenter des stratégies et d'appliquer une règle claire. L'enfant apprend donc, tout en s'amusant!

À titre d'exemple, lorsque votre enfant empile des blocs de bois pour construire une maison, il est alors encouragé à expliquer sa démarche et les stratégies utilisées. Par le fait même, il reconnaît et apprend à nommer ses apprentissages réalisés. De cette façon, à travers d'autres situations stimulantes, il développe les attitudes requises pour collaborer, prendre ses responsabilités et augmenter sa créativité, son intérêt et son imagination. Cette approche permet à votre enfant d'élargir ses expériences et le prépare progressivement à son entrée au 1<sup>er</sup> cycle du primaire. En sachant que la rentrée approche, il est bon de susciter les occasions afin d'augmenter la capacité d'adaptation et d'augmenter la confiance de votre enfant.

L'heure du départ est maintenant sonnée! Donc, je vous présente quelques habiletés gagnantes qui prédisposeront votre enfant à une entrée scolaire réussie.



## 1. L'AUTONOMIE

L'autonomie est l'habileté qui permet à votre enfant de s'occuper seul, de faire ses choix et de s'affirmer. Comme parent, il est important d'encourager les comportements qui permettent de la développer. Votre enfant se sentira capable de faire des choses seul et ceci lui procurera beaucoup de fierté, de confiance et d'avancer dans le futur.

### **Suggestions :**

- Proposer des choix à votre enfant (2-3).
- Encouragez-le à prendre des risques et initiatives.
- Donnez-lui des responsabilités qu'il est capable de faire (ranger ses jouets, faire son lit, broser ses dents, participer aux tâches de la maison, l'inciter à s'habiller seul, aller à la toilette seul, se laver les mains, attacher ses souliers, prendre soin de ses effets personnels...).

## 2. L'ORGANISATION

Pour développer l'organisation, lui donner des consignes claires, des séquences à faire, des responsabilités, des routines établies. Ces éléments aideront votre enfant à s'organiser dans son espace et dans sa tête. Le stress risque de diminuer également.

## Suggestions :

- Adoptez des routines à la maison.
- Mettez à sa disposition uniquement le matériel nécessaire à l'exécution d'une tâche ou de l'activité afin qu'il modélise ce comportement.
- Demandez-lui de ranger son matériel ou son jeu ainsi que ses vêtements à un endroit précis. Entraînez-le à mettre au bon endroit.

### 3. LA PERSÉVÉRANCE

Développez la persévérance et le sens de l'effort sont définitivement des attitudes gagnantes pour la réussite scolaire. Vous serez alors, plus indulgents lors d'une moins bonne performance académique en sachant très bien que votre enfant a mis tous les efforts possibles à la réalisation d'un projet difficile.

## Suggestions :

- Renforcez autant les efforts que les résultats. Valorisez la patience de votre enfant.
- Encouragez-le à terminer une activité même si elle est difficile. Vous pouvez la diviser en petites tâches pour ne pas qu'il se décourage.
- Aidez-le à faire des choix en fonction de ses intérêts pour augmenter le sentiment de compétence.





## 4. LES HABILITÉS SOCIALES

Les habiletés sociales sont primordiales à développer et ce à très bas âge. C'est votre éducation qui permettra à votre enfant de développer la capacité de se faire des amis, d'accepter l'autorité, de bien s'entendre avec les autres, de travailler en équipe et d'être un bon meneur dans un groupe. En tant que parent, il est important que vous mettiez des limites claires, cohérentes, constantes, concrètes et conséquentes (les « 5 C » de la discipline).

### **Suggestions :**

- Créez le plus d'occasions possibles afin que votre enfant interagisse avec d'autres jeunes de son âge.
- Favorisez de belles relations chaleureuses avec la famille.
- Apprenez à votre enfant à bien gérer un conflit avec ses amis : l'aider à trouver des solutions, demander des gestes de réparation, reconnaître ses torts, écouter, s'excuser...). N'oubliez pas de renforcer les bons comportements et les bons choix que votre enfant fera.

Enseignez à votre enfant le savoir-être, soit les habiletés de politesse de base : l'inviter à vous regarder dans les yeux lorsque vous lui parlez, dire merci et s'il vous plaît, attendre son tour, partager, patienter, saluer, sourire, écouter les autres, apprendre à se moucher, s'excuser...



\*Il sera important d'observer votre enfant lorsqu'il sera en contact avec les autres amis (garderie, parc, voisins...) afin qu'il apprenne à prendre sa place avec les autres et lui montrer les bons comportements à avoir avec les autres (modélisation des comportements adéquats et souhaités).

## 5. L'ATTENTION-CONCENTRATION

Voici quelques petits trucs pour favoriser le développement :

### **Suggestions :**

- Adoptez une bonne discipline avec des règles claires à respecter dans la maison. Un manque de discipline peut être une source de l'inattention.
- Créez un climat favorable à la concentration lors des tâches qui en demandent beaucoup (travaux, jeux de société, jeux de mémoire, lecture...).
- Avoir un mode de vie sain (bien manger, dormir 11 heures par jour, avoir des moments de détente et de plaisir aussi).

## 6. LE LANGAGE

Pour ce qui est des habiletés langagières de votre enfant, il est important de les développer et de les stimuler. Ainsi, plus votre enfant développe son langage et plus il navigue bien avec les demandes et les exigences de la vie scolaire.



### **Suggestions :**

- Enrichissez le langage par les jeux, la lecture, jeux de société, les devinettes...
- Encouragez-le à exprimer ses émotions et l'inviter à parler au « JE » lorsqu'il s'exprime.

\*Faire la lecture à tous les soirs à son enfant aide fortement à l'acquisition de nouveaux mots et à sa compréhension.

## **7. LA MOTRICITÉ GLOBALE/FINE**

Le développement des habiletés motrices est aussi lié à plusieurs compétences du monde scolaire. La motricité globale concerne le contrôle de l'ensemble du corps en mouvement (Ex : faire du vélo, monter un escalier, dessiner...). De plus, la motricité fine signifie que l'enfant développe et utilise certains petits muscles des doigts et des mains pour faire des mouvements précis afin d'atteindre, d'agripper et de manipuler de petits objets.

### **Suggestions :**

- Lancer un ballon et l'attraper.
- Colorier/dessiner/bricoler/découper...
- Manipuler de petits objets.
- Enfiler des perles sur un fil/ jouer aux blocs avec lui.
- Faire des casse-têtes/pâte à modeler



## 8. L'INTÉRÊT/ LA STIMULATION

Il est aussi important de faire découvrir de nouvelles choses à votre enfant afin de faire grandir sa palette d'intérêts.

### Suggestions :

- Chantez des chansons/lisez des livres/comptez des objets avec lui.
- Faites des jeux de rôles/des mimes/des rimes/des devinettes.
- Faites de la cuisine avec votre enfant.
- Inventez des histoires avec lui.
- Discutez avec lui des sujets qui l'intéressent.
- Visitez de nouveaux lieux.

## COMMENT DIMINUER L'ANXIÉTÉ?

Tout d'abord, même si votre enfant est excité d'entrer à la maternelle, il peut aussi se sentir stressé/anxieux d'arriver dans un milieu qu'il ne connaît pas du tout. Qui ne se sentirait pas comme cela? Ce sentiment est tout à fait normal, car il se prépare à vivre une panoplie de nouveautés et d'émotions.

Pour décrire les éléments qui causent du stress, les études utilisent le mot « CINÉ » pour indiquer le Contrôle,



l'Imprévisibilité, la Nouveauté et l'Estime de soi menacée. Évidemment, vous comprendrez que la rentrée scolaire comporte tous ces éléments.

Donc, voici ce qui peut rendre la rentrée stressante pour un enfant :

1. **Contrôle** : C'est le manque de contrôle qui est stressant. Il ne choisit pas son enseignante ni ses camarades de classe. Il ne décide pas non plus des activités planifiées par l'enseignant.
2. **Imprévisibilité** : L'enfant ne sait pas comment vont se dérouler ses journées. Il ne sait pas si les choses vont bien se passer avec son enseignant et les autres élèves qui l'entourent. Bref, il ne sait pas vraiment à quoi s'attendre de son aventure à l'école.
3. **Nouveauté** : L'entrée à la maternelle est une nouvelle situation pour lui. L'enfant doit tout apprivoiser : Les lieux, les gens, les amis, le fonctionnement, les règlements...
4. **Estime de soi** : Avant la maternelle, l'enfant passait ses journées dans un environnement qu'il connaissait sur le bout de ses doigts (maison/garderie). Lors de l'arrivée à l'école, cela peut lui faire perdre confiance en ses capacités. Par exemple, il peut avoir peur de faire rire de lui en posant une question.

## COMMENT SAVOIR SI MON ENFANT EST STRESSÉ?

Ce n'est pas facile pour un enfant de réaliser qu'il est stressé et d'en parler. Il est donc important d'être attentif aux signes montrant que votre enfant vit du stress lié à son entrée à la maternelle. Les changements dans son comportement sont de bons indices.

Si votre enfant a de la difficulté à s'endormir le soir ou s'il se réveille souvent la nuit alors qu'il dormait bien, ça peut être le signe qu'il est stressé.

\*\*\* Grâce à votre aide, le stress causé par la rentrée devrait diminuer peu à peu. \*\*\*

Le stress peut aussi le rendre plus sensible et l'amener à pleurer plus souvent que d'habitude. Il pourrait également être plus irritable, impatient et se fâcher à la moindre remarque. Parfois, l'enfant stressé collabore moins bien aux tâches et aux routines (s'habiller, brosser ses dents, etc.).

Votre enfant pourrait aussi être plus anxieux que d'habitude, vous poser beaucoup de questions sur l'école et s'imaginer dans des situations catastrophiques, comme être embarrassé seul dans la classe ou dans les toilettes. De plus, le stress pourrait lui donner mal à la tête ou mal au ventre.

# STRESS



## **VOICI QUELQUES CONSEILS POUR DIMINUER LE STRESS DE LA RENTRÉE SCOLAIRE :**

Vous pouvez calmer les inquiétudes de votre enfant en parlant avec lui et en l'aidant à mettre des mots sur ce qu'il vit. Il faut prendre ses peurs au sérieux.

Il est possible de diminuer le stress de votre enfant et de faire en sorte que l'école soit pour lui une expérience positive. L'idée, c'est de lui donner un peu de contrôle sur la situation, de diminuer le caractère nouveau et imprévisible des événements et de lui donner confiance.

### **\*\*\* RECONNAISSANCE DES LIEUX \*\*\***

Faites une visite de l'école avec votre enfant (la cour extérieure), le trajet qu'il fera. Faites-le rencontrer un enfant du quartier qui fréquente l'école. Donnez un repère visuel, cela aidera fortement votre enfant à se faire une image mentale de ce qui l'attend et cela le sécurisera.



### **\*\*\* SEMAINE AVANT LA RENTRÉE \*\*\***

Établissez une bonne routine de sommeil, heures de coucher et de réveil stables. Préparer avec votre enfant ses effets scolaires (son sac, sa boîte à lunch, cartables, crayons que vous aurez choisis ensemble) ainsi vous lui donnez du contrôle un peu...sur ce qui s'en vient. Regardez des livres qui traitent de l'entrée à l'école, faites verbaliser/parler votre enfant sur ses craintes et trouvez des moyens pour les surmonter ensemble.

### **\*\*\* LA JOURNÉE DE LA RENTRÉE \*\*\***

Il est conseillé d'être disponible pour l'accompagner à cette GRANDE journée. Expliquez-lui, le déroulement de la journée et, qui va venir le chercher. Soyez positif sur ses capacités. Ne vous attardez pas trop longtemps en aurevoirs qui n'en finissent plus! Si votre enfant pleure au moment de partir, sachez que ces larmes cesseront rapidement après votre départ. L'enseignant saura le rassurer et prendre le relais pour le calmer. Pour la première ou les premières journées, il est suggéré d'aller le chercher après l'école, ce qui le réconfortera et lui permettra de vous raconter sa journée.



## **\*\*\* SI VOTRE ENFANT REFUSE D'ALLER À L'ÉCOLE \*\*\***

Cette situation peut se manifester pour un enfant qui n'a pas été mis en contact avec la séparation de ses parents. Il s'agit alors de lui verbaliser clairement et fermement qu'il doit faire comme les amis de son âge, qu'il est un grand maintenant et qu'il est capable. Il s'agit également de le rassurer, de l'encourager et lui signifier que vous allez revenir le chercher.

Pour les enfants plus inquiets, la période d'adaptation peut durer quelques jours avant qu'il développe des points de repères, et découvre sa place dans ce nouvel univers.

En tant que parent, il est important de percevoir l'école de manière positive afin de permettre à votre enfant d'entrevoir ce milieu de vie comme une belle étape agréable. Votre accompagnement est primordial et faites confiance aux personnels de l'enseignement. Ils sont centrés sur les besoins de vos enfants!

## **\*\*\* APRÈS LA 1<sup>ÈRE</sup> JOURNÉE DE LA RENTRÉE \*\*\***

Au retour de l'école, prenez un moment pour parler de sa journée avec votre enfant. Posez-lui des questions auxquelles il ne peut pas répondre par « oui » ou par « non ». Par exemple : « Raconte-moi un moment que tu as bien

aimé à l'école aujourd'hui!». Vous pouvez aussi lui demander de parler d'un moment qu'il a trouvé plus difficile et l'aider à trouver des solutions pour que ça se passe mieux la prochaine fois.

Faites des activités calmes en soirée pour préparer votre enfant au sommeil. S'il dort bien, ce sera plus facile pour lui de gérer ses émotions et de s'adapter à la nouveauté.

Racontez à votre enfant quelques-uns de vos souvenirs préférés de l'école. Vous pouvez lui montrer des photos de vous et de votre école à son âge. Votre enfant sera rassuré de savoir que vous êtes passé par là et que vous comprenez ce qu'il vit.

### **\*\*\* AVANT DE COMMENCER L'ÉCOLE IL PEUT ÊTRE BON \*\*\***

- D'aller chercher les vaccins dont votre enfant a besoin.
- D'aller faire vérifier la vision et l'audition.
- D'aviser l'école si votre enfant a des besoins particuliers.



## S'ADAPTER AU CHANGEMENT

Depuis le mois de mars 2020, nous faisons face à une situation particulière qui nous force à revoir nos façons de faire. L'entrée à la maternelle n'y fait pas exception et contrairement aux années passées, il est impossible de faire une pré-visite de l'école telle qu'elle était effectuée auparavant. Cette étape demeure toutefois importante, car elle prépare l'enfant à une nouvelle étape de vie et lui permet de diminuer les effets du stress reliés à la nouveauté.

Par conséquent, l'équipe école Saint-Joseph s'est occupée d'organiser une visite virtuelle de l'école pour votre enfant. Cela vous permettra de faire connaissance avec les lieux physiques. Vous recevrez le lien de la vidéo par courriel.

Par ailleurs, si la fréquentation scolaire vous inquiète en raison du coronavirus ou inquiète votre enfant, vous retrouverez via [ce lien](https://sway.office.com/K8DiDvYPsM7DxSnP?ref=Link) quelques conseils utiles (copiez le lien dans votre navigateur internet) :

<https://sway.office.com/K8DiDvYPsM7DxSnP?ref=Link>



## RÉFÉRENCES :

1. **BOURQUE, SOLÈNE (psychoéducatrice).** (mai 2016). L'entrée à la maternelle et le stress. [<https://naitreetgrandir.com>].
2. **BOURQUE, SOLÈNE (psychoéducatrice).** (novembre 2014). La préparation à l'école. [<https://naitreetgrandir.com>].
3. **PREMIÈRE RESSOURCE; AIDE AUX PARENTS.** La préparation à la maternelle. [<http://www.premiereressource.com>].
4. **GAGNIER, NADIA (psychologue).** Préparer notre enfant à son entrée en maternelle. [<http://www.canalvie.com>].
5. **MAILLOUX, ISABELLE.** (AOÛT 2014). Comment bien préparer son enfant pour la maternelle. [<http://www.nannysecours.com>].
6. **GOVERNEMENT DU QUÉBEC.** (2018). Éducation préscolaire. [<http://www.education.gouv.qc.ca>]

*Document conçu par Amélie Ouellet, Travailleuse sociale, École St-Thérèse, Commission scolaire des Rives-Du-Saguenay.*

