

Dé-confinement : Mon enfant retourne à l'école, comment le préparer ?

Le dé-confinement vient de commencer. Si certains enfants et parents attendent le retour à l'école avec impatience, d'autres sont anxieux et se sentent mal à l'aise.

Cette rentrée est exceptionnelle car ce n'est pas l'école d'avant ; vos enfants ne vont pas retrouver l'environnement qu'ils ont connu avant le confinement et certains enfants vont éventuellement mal vivre cette différence.

Il sera alors primordial de permettre aux enfants d'exprimer leur ressenti, afin de pouvoir l'alléger par la suite. Pour ce faire, il est important que, nous, les adultes ne soyons pas dans une projection de nos propres angoisses sur nos enfants.

Voici quelques conseils afin d'anticiper la reprise :

- Les enfants ont besoin d'explications simples pour comprendre l'importance des nouvelles mesures d'hygiène de leur école. Ils réaliseront ainsi qu'ils se protègent eux-mêmes et leurs copains. Pour cela, il est bon de passer par un discours ludique, valorisant et positif sur les gestes barrières, rendre votre enfant acteur en inventant des rituels, des jeux, des chorégraphies...

Vous trouverez bon nombre de vidéos ludiques qui expliquent les gestes barrières ; visionnez-les avec votre enfant.

Voici un exemple :

<http://www.eel2.eu/fr/news/vie-de-lecole/videos-ludiques-pour-se-protger-du-coronavirus>

- Le port d'un masque est perturbant pour tout le monde et donc surement aussi pour vos enfants. Mais le masque, c'est aussi habituellement un accessoire de jeu, de déguisement. Vous pourriez choisir un beau tissu et faire un joli dessin sur le masque (par exemple leurs héros préférés).

- Laisser votre enfant emporter un objet qui les rassure.

- Ce ne sera pas l'école d'avant. Mais par rapport à cette anxiété, il faut dire aux enfants que ce n'est qu'une étape. On reviendra à une vie comme avant. Mais pas tout de suite.

- Comme les enfants doivent à nouveau reprendre le rythme scolaire, il est important d'adapter progressivement les heures du coucher et du lever.

- Préparer le matériel scolaire (qui a dû un peu s'éparpiller dans la maison ou s'abîmer au cours du confinement) avec votre enfant. Vous pouvez également acheter quelques nouvelles fournitures pour marquer cette "rentrée très spéciale"



- Contacter ses camarades de classe et pourquoi ne pas inviter 1 ou 2 copains à la maison avant la reprise ? Histoire de se retrouver et renouer les liens scolaires et sociaux...
- Pour les enfants, les priorités des premiers jours ne porteront pas sur les matières scolaires. Ils ont besoin de temps pour s'adapter et assimiler les nouvelles conditions. Les enfants continueront à poser des questions. Vous n'aurez pas toujours les réponses, mais vous saurez quels sujets les préoccupent. Faites confiance à vos enfants. Ils sont capables de mobiliser les ressources nécessaires pour s'adapter à cette situation exceptionnelle.

Ne mettez pas votre enfant sous pression, rassurez-le.

Il est tout à fait normal qu'un enfant n'ait pas envie de retourner à l'école et manifeste une certaine anxiété. Néanmoins, cette situation devrait être rare car les enfants ont besoin, comme nous adultes, de retrouver des interactions sociales. Ils ont hâte de retrouver leurs copains.

Mais si votre enfant exprime son envie de rester à la maison, il va falloir en comprendre les raisons. La reprise de l'école après une longue période à la maison, peut générer du stress, comme une rentrée scolaire de septembre... Il peut y avoir un peu de timidité à retrouver ses copains ou son enseignant qu'on n'a pas vu depuis longtemps.

Cette année scolaire a été spéciale pour tous. Sans compter l'ambiance générale anxiogène. Les professeurs en ont pleinement conscience. Il y aura donc une bienveillance toute particulière de leur part au moment de la reprise. Et ce ne sont pas quelques semaines de confinement qui vont déstabiliser la scolarité de vos enfants. Il serait inutile et contre-productif de leur mettre la pression.

Rassurez votre enfant en lui disant que ses camarades aussi vont se retrouver dans cette situation, et que son professeur a bien conscience de tout cela. La reprise des apprentissages va se faire en douceur.

Pour les plus petits, la reprise signifie aussi se séparer de papa et/ou maman avec qui on est resté collé pendant plusieurs semaines. Exprimez votre souhait de passer encore du temps ensemble ; planifiez d'ores et déjà des activités ensemble afin que le changement soit moins abrupte.

N'hésitez pas à demander de l'aide, à discuter avec vos amis ou des membres de votre famille si vous êtes inquiets.

Les psychologues de l'école sont à votre écoute. N'hésitez pas à les contacter à tout moment par mail ou via Teams.