

# Il est prêt pour

Vous avez tout organisé pour que cette première rentrée scolaire se passe bien. Votre check-list en main, vous passez une dernière fois en revue ce qu'il vous restait à régler. Et si vous aviez oublié l'une ou l'autre chose? Pas de panique : voici un pense-bête avec les bonnes questions à se poser et les conseils à retenir. À découper d'urgence et à coller sur votre frigo !

## Devant la porte de l'école

**Elle est timide, s'accroche à vous?** Donnez-lui plein de câlins et conseillez-lui de les tenir en réserve, quelque part dans son cœur, et la journée se passera bien...

**Il se précipite sur le bac des Duplo sans même vous jeter un regard?** Vous l'apercevez de loin. Pas de larme à l'œil. Il n'a plus besoin de vos séances de bonne-journée-mon-chou-voilà-plein-de-bisous-pour-si-tu-es-triste. Il aime son école... et ça vous fait du bien.

**Si l'organisation de l'école le permet, conduisez votre petit jusque dans sa classe.** Sans vous éterniser, bien sûr. Il sera fier de vous montrer sa « Madame » (que vous ne monopoliserez pas, elle doit être disponible pour les autres enfants). L'occasion pour vous de faire connaissance avec les petits copains.

## Pendant l'école

**Certaines petites choses peuvent aider à rassurer votre enfant :**

- lui proposer d'emmener dans sa poche un mouchoir parfumé à l'eau de toilette de papa ou de maman (s'il se perd, c'est moins grave que le doudou!).
- préparer avec lui une petite « surprise » à montrer aux autres enfants, avec l'accord de l'institutrice.
- penser à lui mettre des habits faciles à enlever pour aller à la toilette.

**Pour l'aider à retrouver ses affaires qui atterrissent souvent aux objets perdus,** marquez sa boîte à tartines, sa farde à dessins et autres petites affaires d'un signe distinctif (peut-être celui que l'institutrice a choisi pour identifier son portemanteau en classe?).

**Glissez une gourde d'eau fraîche dans son cartable ou son sac à dos.** Boire de l'eau à 10h est important car les classes sont souvent des lieux très chauds et secs.

**Il fait des « scraboutchas » et troue sa page avec son marqueur?** Ne désespérez pas : s'il réussit à faire un rond jusqu'à refermer plus ou moins le trait, c'est que sa fine motricité est en progrès.



# l'école. Et vous ?



## Au retour de l'école

**Vous aimeriez tant qu'il vous raconte sa journée, mais il ne vous répond que par monosyllabes.** En général, l'enfant de cet âge raconte très peu de quoi est faite sa journée d'école. Il ne peut en refaire le film car sa petite tête assimile les émotions plus que la succession des événements. Autant savoir!

**Sans réussir à éviter les inévitables plaies et bosses, vous pouvez l'aider à mieux évaluer les dangers :**

- Surveillez celui qui se croit invulnérable, attirez son attention sur le danger sans paniquer et mettez les limites qu'il ne sait pas se mettre lui-même.
- Votre enfant est plutôt timoré? Ne stigmatisez pas ses échecs, mais rappelez-lui ses réussites. Rien de plus contagieux pour les enfants que le stress des adultes.

**Attention, un petit enfant reste éminemment imprévisible :** un simple papillon peut lui faire oublier que le trottoir borde la rue... À vous de veiller.

**Sa boîte à tartines revient pleine. Trois raisons possibles :**

1. Il n'a que 30 minutes pour manger et il a mis un temps fou avant de réussir à ouvrir sa boîte : il est urgent d'en tester son ouverture!
2. Il a mangé la tartine du copain parce que, c'est connu, elle est bien meilleure que la sienne!
3. Il s'est glissé dans la file des repas chauds parce qu'aujourd'hui, il y avait des pâtes.

**Il refuse de faire la sieste?** Essayez de le convaincre qu'une demi-heure de repos est tout de même nécessaire avant de reprendre les activités de l'après-midi et qu'on peut alors faire bien plus de choses avec les copains!

## Mais aussi...

**Elle ne veut pas lâcher son biberon.** Au problème, sauf si ce biberon remplace le soup. Amenez-la progressivement à manger com les grands et vérifiez qu'elle n'ait pas plus 600 ml de lait par jour, yaourt compris.

**Jusqu'à 4 ans, un enfant a besoin de beaucoup de sommeil,** d'autant plus s'il ne réussit pas à faire la sieste à l'école. Pour les maternelles, il est recommandé de le mettre au lit vers 19h30 pour pouvoir bénéficier d'une nuit réparatrice de onze à douze heures.

**Il refuse de manger des légumes.** C'est normal, les enfants ont la perception du goût amer beaucoup plus sensible que les adultes. Un truc : rajoutez un peu de sucre aux champignons et autres légumes typés. En attendant, donnez-lui du brocoli, un concentré de vitamine C, il adorera ça.

**Inutile de lui donner des vitamines...** Seul la vitamine D peut être utile puisqu'elle est fournie pour les 2/3 par le soleil... qui se fait rare dans nos contrées. Ce supplément est bienvenu entre novembre et mars.

**Les cauchemars et terreurs nocturnes harcèlent?**

• Les cauchemars surviennent dans la deuxième partie de la nuit, en phase de sommeil paradoxal. Ils sont en lien avec les expériences qu'elle a vécues en journée et lui permettent ainsi de se libérer de son trop-plein de tensions, d'angoisses et de conflits. Si vous l'écoutez raconter ce qui lui fait peur et que vous le réconfortez, il y a de grandes chances pour qu'elle retrouve rapidement le sommeil.

• Les terreurs nocturnes apparaissent plutôt dans la première partie de la nuit, en phase de sommeil lent. Leur apogée se situe entre 2 ans et demi-3 ans et 10 ans. Les yeux grands ouverts, votre petite hurle sans se réveiller. Que faire à ce moment-là? Rien! Surtout ne paniquez pas, ne réveillez l'enfant et ne pas lui en parler le lendemain matin (elle ne gardera aucun souvenir de ce qui lui est arrivé).