En Route vers la Sérénité

BONUS 35 - Une rentrée sans stress

Voici le résumé de l'épisode 35, une rentrée sans stress.

Anticiper

Certaines actions peuvent être anticipées :

- Récupérer le certificat médical pour ton activité sportive (et celle des enfants),
- Faire les achats de rentrée : fournitures basiques, vêtements, accessoires à remplacer, tenue de sport,
- Attestation d'assurance,
- Photos d'identités,
- Plan d'Accueil Individualisé pour les enfants allergiques,

Anticiper la gestion des vêtements :

- Regrouper pantalons et tee-shirts/chemises/hauts assortis,
- Regrouper la tenue complète pour les enfants : pantalon, tee-shirt/pull, culotte/slip, Chaussettes,
- Préparer la tenue de sport (la vôtre et celle de vos enfants), dans un sac, rangé toujours au même endroit.

Petit tips pour régler le problème des chaussettes orphelines :

- Acheter un petit filet pour mettre dans la machine (1 par enfant),
- Demandez à vos enfants d'y mettre ses chaussettes sales,
- Mettre directement le filet dans la machine,
- Ne pas sortir les chaussettes du filet, et une fois sèches, les redonner à votre enfant.

Préparer la reprise tranquillement

- Prendre une demi-journée de congés, la semaine de votre reprise.
- Se poser les bonnes questions pour y arriver : « Est ce que j'ai envie de flinguer les bénéfices de mes 2/3 ou 4 semaines de congés ? Comment je pourrais faire pour garder un rythme plus cool ? (Listez au moins 5 idées et adoptez celle qui est la plus simple à mettre en place)
- Poser une journée de congés le jour de la rentrée, ou faire une journée allégée (arriver plus tard, et rentrer plus tôt)
- Pendant une semaine : rentrer plus tôt du travail, pour être avec vos enfants.

Vérifier que vos enfants sont prêts pour le grand jour

C'est la veille de la rentrée, le cartable est prêt, les vêtements, sont rassemblés, mais votre enfant, lui n'est pas prêt.

Voici quelques astuces pour que votre enfant soit prêt le jour J :

D'abord pour les tous petits :

Expliquer comment cela va se passer : « tu vas retrouver des copains, et des copines de ton âge, vous ferez des activités différentes dans la journée, des dessins, des jeux, des chansons. L'après-midi, tu auras un moment pour te reposer sur un petit lit, ou pour dormir si tu es fatigué. Ensuite tu retourneras dans ta classe pour d'autres activités ». Le prévenir que vous revenez le chercher le soir, et lui dire au revoir, sans trainer, même s'il/elle pleure.

Vous pourrez aussi trouver des livres sur la rentrée pour les aider à dédramatiser.

Pour les plus grands :

Parlez avec eux, et essayez de leur faire voir le bon côté des choses : « tu vas retrouver ta copine X, et tu vas sans doute te faire de nouveaux amis ». Ne lui dites pas de ne pas s'inquiéter, ce serait nier ses émotions, et les refouler, mais plutôt : « je vois que tu t'inquiètes, tu veux m'en parler ? ». Racontez-lui des anecdotes positives sur vos jours d'école. Dites lui que c'est normal de s'inquiéter face à quelque chose de nouveau.

D'ailleurs, lors de vos échanges avec vos enfants, je vous conseille de pratiquer l'écoute consciente. Voici le lien vers l'article : écoute consciente.

Reprendre le rythme en douceurs.

Reprendre en douceur le rythme des couchers et levers. Pour que ce soit confortable, faites-le une semaine avant la rentrée.

- Coucher votre enfant ¼ d'heure plus tôt chaque soir, progressivement,
- Lever votre enfant le matin, assez tôt (pas à l'aube, mais un peu plus tôt)

Si vous préparez bien son rythme, votre enfant fera une reprise sans fatigue.

Profiter de l'énergie de la rentrée pour de nouvelles règles.

Fixer des règles avec un objectif que vous connaissez, et motivant pour vous,

Expliquer l'objectif des règles à vos enfants, à quoi ça sert de faire ça ?

Permettre à vos enfants de choisir comment faire pour avoir un objectif : les devoirs faits, comment ? Avec votre aide ou pas ? A quel moment ? Le soir, le weekend ?

Ne fixez pas trop de règles : 2 ou 3 pour commencer, et une fois intégrés, ajoutez-en une de plus.

Toutes ces astuces vont vous permettre d'avoir une rentrée plus sereine.

A bientôt,

Isabelle