

COMMENT

Veiller à la santé socio-émotionnelle de votre enfant

Comment pouvez-vous aider votre enfant à se préparer au retour en classe et pendant l'année scolaire? Voici quelques idées.

Fais le point avec votre enfant. Vous pouvez poser les questions suivantes :

- Que penses-tu de la rentrée scolaire?
- Es-tu inquiet(e) de quelque chose?
- Qu'est-ce qui a été amusant ou difficile aujourd'hui?
- Y a-t-il quelqu'un qui te taquine ou t'intimide?
- As-tu des questions à me poser?

Créez une nouvelle routine ensemble. Parlez de la façon de rester en bonne santé par :

- L'exercice et le sommeil.
- La bonne nutrition et l'hydratation.
- La gestion du temps devant l'écran.

Si votre enfant est inquiet de sa sécurité ou anxieux de retour à l'apprentissage à distance :

- Soyez à l'écoute de ses préoccupations.
- Partagez les mesures de sécurité que votre enfant peut prendre.
- Donnez des réponses honnêtes à ses questions.
- Acceptez que des incertitudes demeurent encore.
- Partagez les informations à votre disposition.

Si vous avez besoin de plus d'aide, découvrez comment :

- Contactez des conseillers scolaires ou des psychologues.
- Recherchez des ressources pour traiter le stress, l'anxiété, le traumatisme ou l'abus.
- Connectez-vous avec d'autres familles.

Prêtez attention aux :

- Humeurs et sentiments de votre enfant.
- Comportements de votre enfant.
- Attitudes de votre enfant à l'égard de l'école.

Si vous constatez des changements ou avez des questions, parlez-en à l'enseignant ou au médecin de votre enfant.

Encouragez votre enfant en :

- Restant calme et solidaire.
- Aidant votre enfant à identifier ses émotions.
- Mettant l'accent sur les choses positives.
- Partageant pourquoi votre enfant est spécial et pourquoi vous êtes fier de votre enfant.
- Dessinant et écrivant ensemble.

Si votre enfant s'inquiète de la séparation :

- Soyez à l'écoute de ses préoccupations.
- Entraînez-vous à passer peu de temps ensemble.
- Créez une routine pour apprendre à dire adieu.
- Envoyez à votre enfant une note spéciale ou une photo dans son sac à dos.
- Rassurez votre enfant qu'il/elle vous manquera aussi.

Lorsque vous parlez au professeur de votre enfant, partagez avec lui :

- Ses forces et défis.
- Ses façons de gérer le stress.
- Ses questions et préoccupations.
- Ses intérêts et ses talents.

Vous avez le droit légal à l'information dans votre langue maternelle de votre école. Informez l'école la meilleure façon de vous contacter et si vos coordonnées changent.

Consultez plus de ressources multilingues sur ColorinColorado.org/family-support



iColorín
colorado!

