

Conseils pour la rentrée scolaire

Dix conseils pour réduire le stress et les tensions

1 **Passez en revue le plan d'éducation individuel (PEI) de votre enfant.**

En préparation de la nouvelle année scolaire, prévoyez une rencontre début septembre avec tous les professionnels de l'éducation et de la santé qui interviennent auprès de votre enfant. Cela vous donnera l'occasion de discuter des objectifs sur lesquels se concentrer durant cette nouvelle année et d'identifier quelles stratégies ont fonctionné ou n'ont pas fonctionné l'année précédente.

2 **Organisez votre routine.**

Il est important d'instaurer un certain nombre de règles et de rituels à l'avance, afin que le retour à l'école se fasse autant que possible sans heurt. Le matin, vous pouvez planifier une routine qui intègre l'heure à laquelle votre enfant se lève, comment il s'habille, ce qu'il mange pour le déjeuner et la route qu'il prend pour aller à l'école.

3 **Préparez-vous la veille au soir.**

Préparez-vous pour le lendemain dès la veille au soir. Décidez quel sac d'école votre enfant devrait prendre, de quel uniforme il aura besoin, et s'il emportera son repas ou s'il prendra son repas à l'école ce jour-là. Il faut se mettre d'accord sur une routine pour le coucher et la suivre du dimanche soir au jeudi soir.

4 **Assurez-vous de disposer de fournitures scolaires en quantité suffisante.**

Vous devriez avoir toutes les fournitures scolaires en double à la maison. Cela sera d'une aide précieuse si votre enfant perd son agenda, sa trousse de crayons, son rapporteur ou tout autre article pendant sa journée d'école.

5 **Communiquez avec l'école.**

Déterminez qui sera votre personne-ressource régulière à l'école et comment vous communiquerez avec elle, que ce soit par téléphone, par message texte ou par courriel. De cette façon, vous pourrez être informé rapidement et régulièrement de tout ce qui touche votre enfant.

6 **Activités après l'école**

Planifiez et organisez un certain nombre d'activités qui auront lieu après l'école et qui pourront construire sur les forces de votre enfant ou aider à travailler sur ses points faibles. Par exemple, si votre enfant aurait avantage à faire plus d'exercice physique, vérifiez si la pratique d'un sport ou de la danse serait utile. L'inscrire à un club d'échecs pourrait l'aider à améliorer sa concentration et sa mémoire s'il en a besoin. C'est aussi un excellent moyen de l'encourager à nouer des amitiés avec des camarades.

7 **Besoin d'aide pour les devoirs?**

Faire ses devoirs à la maison peut prendre à un enfant atteint de TDAH jusqu'à trois fois plus de temps que dans le contexte structuré de la salle de classe. Prévoyez avec l'école comment gérer au mieux cette situation. Envisagez de recourir aux services d'un tuteur pour aider votre enfant dans certaines matières.

8 **Établissez ensemble un calendrier.**

Être en mesure de connaître les événements à venir donne à l'enfant un sentiment de contrôle sur sa vie. Parlez à votre enfant du programme de la journée, de la semaine et du mois et intégrez les activités scolaires, sociales et parascolaires dans le calendrier. Plus votre enfant participera à l'élaboration du calendrier et plus les activités et les programmes se répéteront, plus ce sera bénéfique pour votre enfant.

9 **Établissez ensemble des objectifs.**

Discutez avec votre enfant de ce qu'il pourrait réussir cette année. Concentrez-vous sur les points forts ainsi que sur les éléments à améliorer. Établissez des objectifs réalistes et réalisables et décidez de moyens concrets pour les atteindre. Entendez-vous pour faire un bilan avec l'école à chaque demi-trimestre.

10 **Passez en revue les médicaments.**

Si votre enfant suit un traitement pharmacologique, discutez-en avec son médecin environ une semaine avant que l'école ne reprenne, surtout si votre enfant a cessé de prendre son médicament pendant l'été.

