

Question d'équilibre

Des suggestions en matière de santé et d'équilibre de vie



L'inquiétude des premiers jours : aider l'enfant à s'adapter à une nouvelle école

Pour un enfant qui commence l'année scolaire dans une nouvelle école, il n'y a rien de pire que de se perdre dans les corridors, être entouré d'étrangers, faire la connaissance d'un nouveau professeur, bref, s'adapter à un nouvel environnement. Et, malgré les grandes amitiés qui peuvent s'y créer et les nombreuses occasions d'apprentissage, dans l'immédiat, une nouvelle école peut être une source de crainte et d'anxiété.

Il est toujours difficile de s'adapter à un nouvel environnement, surtout pour un enfant qui entreprend l'année scolaire dans une nouvelle école.

Voici quelques suggestions qui vous aideront à atténuer la nervosité de votre enfant.

Avant le jour de la rentrée

Pensez à l'âge de votre enfant

Bien qu'il soit aussi normal pour un adolescent qu'un tout-petit d'appréhender un changement important, l'âge de votre enfant jouera un grand rôle dans sa réaction à l'égard de la nouvelle école. Les jeunes enfants doivent composer avec de nouvelles situations qui se produisent toutes en même temps, et l'école n'est que l'une d'entre elles. Rendez leur vie un peu plus facile en évitant d'ajouter à cette nouvelle situation d'autres grands changements, par exemple, une nouvelle activité parascolaire, et en leur donnant suffisamment de temps

pour s'adapter à un changement. D'autre part, les enfants plus âgés et les adolescents, qui commencent à peine à se forger une identité, pourraient éprouver de la difficulté à gérer une situation sociale différente.

Soyez ouverts à l'expression des craintes et des attentes de vos enfants et rappelez-leur que tout changement exige une période d'adaptation. Quel que soit leur âge, votre patience et votre compréhension contribueront à soulager leur anxiété.

Faites un essai à l'école

Les enfants ont souvent peur de l'inconnu, alors, pourquoi ne pas éliminer complètement cet élément d'incertitude en leur faisant faire le tour de leur classe avant la rentrée scolaire? Vous pouvez sûrement faire des arrangements pour que vos enfants aient l'occasion d'aller s'asseoir dans leur classe ou de rencontrer leur nouveau professeur. Demandez au professeur de votre enfant s'il existe un programme de jumelage avec un copain. Ainsi, votre enfant sera jumelé à un autre élève de sa classe qui pourra l'aider et le guider au cours des premiers jours. Dès que l'enfant apprendra à s'adapter à son nouvel environnement, son anxiété disparaîtra peu à peu.

Apprenez à vos jeunes enfants à se présenter

Montrez à vos enfants comment s'y prendre pour approcher et rencontrer d'autres élèves. Le jeu de rôles vous permettra d'utiliser plusieurs scénarios.

Le lendemain de la rentrée

Surveillez leur navigation sur Internet

De nos jours, les jeunes connaissent de nombreux moyens de rester en contact avec leurs amis, entre autres les courriels et le clavardage. Cependant, si le fait de conserver

des liens avec d'anciens camarades de classe peut atténuer leur anxiété, il peut aussi les empêcher de se faire des amis dans leur nouvel environnement.

Quel que soit l'âge de votre enfant, votre patience et votre compréhension contribueront à soulager son anxiété.

Encouragez-les à rencontrer d'autres enfants

Quand les jeunes participent à de nombreuses activités sociales, ils apprécient davantage les moments passés à l'école. Si votre enfant vous parle de ses amis, invitez-les à venir chez vous ou organisez une activité récréative pour les encourager à passer du temps ensemble hors du cadre scolaire. Incitez vos enfants plus âgés à devenir membre d'une équipe sportive ou d'une troupe de théâtre. En plus de leur permettre de se sentir plus à l'aise dans leur environnement, ces activités leur donneront l'occasion de se créer un nouveau réseau d'amis.

Explorez les activités non scolaires

En raison des répercussions majeures qu'un changement d'école peut avoir sur la vie d'un enfant, il est important de lui procurer un bon environnement à la maison. Intéressez-vous dans des programmes ou activités communautaires auxquels vous pourriez participer en tant que famille. Les efforts et le temps consacrés à votre famille renforceront le sentiment de sécurité de votre enfant.

Soyez patient

Bien que vous ayez soigneusement préparé votre enfant au changement, il pourrait malgré tout ressentir une certaine anxiété et peut-être même du ressentiment à votre égard au cours du premier mois. Cette réaction est parfaitement normale : votre enfant aura besoin de temps avant de se sentir très à l'aise dans son nouvel environnement.

Demeurez positif

Les enfants ont besoin de temps pour assimiler et accepter le changement. Rappelez-leur, et à vous aussi, que le changement offre une occasion d'entreprendre des choses à la fois nouvelles et intéressantes. Certains enfants pourraient ressentir votre ambivalence et votre anxiété à l'égard du changement; il est donc important de leur parler des aspects positifs du changement.



Surveillez les signes précurseurs de difficultés

Presque tous les enfants éprouveront des difficultés d'adaptation; il est donc nécessaire de surveiller des signes de difficultés sérieuses. Celles-ci englobent les problèmes de discipline, une baisse remarquable des résultats scolaires, des troubles de santé et un comportement négatif, par exemple, un repli sur soi ou une colère qui dure plus d'un mois. Si vous décelez l'un ou l'autre de ces symptômes, pensez à demander de l'aide pour votre enfant.

Si le changement peut être angoissant pour chacun de nous, il est particulièrement difficile pour les enfants qui en sont encore à se demander qui ils sont et où ils se situent dans leur cercle social. Cependant, il suffit d'un minimum de préparation et d'une bonne dose d'efforts pour aider votre enfant à traverser cette période de transition et à s'épanouir.

Vous désirez vous renseigner sur la façon d'aider vos enfants à vivre un changement? Le programme de consultation pour la magistrature (PCM) peut vous apporter du soutien par le biais d'un éventail de ressources. Communiquez avec votre PCM : pour le service en français et en anglais, composez le 1 866 872-6336.

© Shepell•fgi, 2007

Cet article a été rédigé à des fins d'information et son contenu pourrait ne pas refléter nécessairement les opinions des organisations individuelles. Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec votre PCM ou consulter un professionnel.