



# La séparation à l'école maternelle

## Ou comment gérer les moments difficiles : aide aux parents

1. Soyez rassurés. C'est normal que votre enfant pleure les premiers temps. C'est une séparation qui peut être douloureuse pour certains enfants et parents. Cela prend parfois du temps pour que chacun s'acclimate à cette nouvelle situation.
2. Chacun devra aider l'autre pour permettre à tout le monde de se sentir bien. En effet, l'enfant ressent l'angoisse des parents. Plus le parent est angoissé plus l'enfant le sera. L'adulte devra donc faire le premier pas en montrant à son enfant qu'il est calme et détendu et en accord avec cette rentrée à l'école. Le parent doit montrer à son enfant que ça le rend heureux de le voir grandir.
3. Toujours dire au revoir à son enfant même s'il pleure. Ne pas partir quand il a le dos tourné sinon cela peut être vécu comme un abandon.
4. Plus le parent reste en classe longtemps le matin, plus la séparation est difficile. Même si votre enfant pleure et que c'est douloureux pour vous aussi de devoir le laisser comme ça. Il faut prendre sur vous et partir. Faites confiance aux enseignants. Ils sont là pour aider votre enfant.
5. Soyez rassurés ! Même si votre enfant pleure/crise violente...il se calme dans la majorité du temps dans les 5 min après votre départ et passe une très bonne journée ensuite.
6. L'enseignant n'a pas le même rôle que le parent. Il prend le relais et gère facilement la situation quand il n'y a plus le parent. En situation de crise, il faut garder en tête que tant que le parent est là, l'enseignant ne pourra pas agir facilement pour gérer le moment difficile.
7. Ne pas oublier de lui dire qu'on revient le chercher mais qu'à partir de maintenant, chacun a ses devoirs. Papa et maman partent au travail ou autre et moi je vais à l'école comme tous les autres enfants car je vais apprendre des choses.
8. Quand la routine est installée, il y a souvent des petites rechutes le lundi après le WE et après les vacances d'octobre. Après cela, c'est fini la plupart du temps.
9. Ne soyez pas surpris de voir votre enfant pleurer alors qu'il ne pleurait pas à son arrivée le matin. Il y a un effet boule de neige. Quand un enfant pleure, cela fait pleurer les autres, surtout au début de l'année.
10. Il peut arriver aussi que certains enfants ne pleurent pas le premier ou deuxième jour mais se mettent à pleurer les jours suivants. Il réalise simplement qu'aller à l'école est une situation qui va durer. Ce n'est pas juste une fois ! Un support sera alors mis en place pour aider l'enfant.

11. Jusqu'à ce que votre enfant s'habitue au rythme de la journée et ses rituels, il sera susceptible de pleurer aux différents changements : récréation, changement d'enseignant, sieste, etc.
12. Ne pas arriver trop tard à l'école le matin pour ne pas rater l'accueil pour permettre à l'enfant de faire la transition entre la maison et l'école. L'accueil est un moment important pour le jeune enfant.
13. Jour après jour, votre enfant va s'acclimater à ce nouvel environnement qu'est l'école et les pleurs vont réduire petit à petit pour finalement s'arrêter. Votre enfant sera heureux d'aller à l'école pour son plus grand plaisir et celui de ses parents.

### **A la maison : Attitude du parent**

1. Préparer son enfant à l'entrée à l'école. Lui expliquer ce qu'il va se passer et pourquoi pas lui lire des histoires sur le sujet.
2. Soyez vous-même détendu et prêt.
3. Ne pas oublier de lui donner un objet transitionnel : doudou, peluche préférée.

### **A l'école : Attitude de l'enseignant**

1. L'enseignant et son assistant aideront votre enfant en le réconfortant et en le stimulant sur des activités plaisantes.
2. Si l'enfant est anglophone et si cela est nécessaire, on lui parlera en anglais pour le rassurer et permettre d'établir un contact plus facilement les premiers temps.
3. L'enseignant dessinera avec l'enfant un dessin de sa famille et il lui permettra de le conserver tout au long de la journée. Ainsi il aura l'impression d'avoir sa famille avec lui/elle.
4. Lecture sur le thème pour permettre à l'enfant de s'identifier au personnage de l'histoire.
5. Pratique de la respiration et de la méditation pour arriver à surmonter les moments difficiles.
6. Encouragement de l'enfant, attitude positive de l'enseignant. Système de récompense si nécessaire (placement du prénom dans l'Etoile sur la charte de la classe pour encourager l'enfant pour ses efforts jour après jour).

### **Dans tous les cas, si l'enfant est triste :**

1. Dire à l'enfant que l'on comprend sa détresse, qu'il a le droit de pleurer.
2. En tant que parent, vous devez aussi accepter que votre enfant ait peur, pleure, soit triste, en colère.
3. Ce sont des sentiments normaux et encore plus dans un environnement langagier qui n'est pas le sien. N'oubliez pas de vous mettre à sa place.

**Votre enfant va passer une merveilleuse année scolaire... Tout ira bien.**

**Bonne rentrée !**