

# Quand la rentrée des classes inquiète

Bien que vous ne puissiez pas toujours savoir ce que pense votre enfant, il y a de fortes chances pour qu'il soit à la fois excité et nerveux à l'idée de commencer l'école. Souvenez-vous de vos propres pensées et de vos sentiments lorsque vous êtes allé à l'école pour la première fois. Voici la liste de quelques-unes des inquiétudes que peuvent avoir les enfants.

- Qui va jouer avec moi?
- Et si je me perds?
- À qui est-ce que je peux demander de l'aide?
- Où dois-je ranger mon manteau et mon cartable?
- Ma maman et mon papa me manquent.
- Et si le chauffeur de l'autocar oublie où j'habite?
- Et si la maîtresse me pose une question et que je ne sais pas répondre?
- J'ai peur d'utiliser les toilettes.

Les enfants ayant des besoins particuliers peuvent avoir des difficultés à exprimer leurs peurs et leurs inquiétudes au sujet de la rentrée des classes. En tant que parent, vous pouvez aider votre enfant en le familiarisant avec ce que sera l'école et toutes les choses qu'il pourra se réjouir d'y apprendre. Vous pouvez aussi mettre en place des stratégies pour traiter ses peurs et ses angoisses. Si l'école rend votre enfant si anxieux que ses habitudes alimentaires, de sommeil et ses routines aux toilettes s'en trouvent perturbées, veuillez contacter un professionnel.

Souvent, les parents ont aussi leur lot de soucis. Cela est compréhensible car avoir un enfant qui commence l'école peut modifier la routine de la famille toute entière. Les parents qui restaient auparavant avec leur enfant à la maison retourneront peut-être au travail. Le système de garde après l'école devra éventuellement changer aussi. En tant que parent d'un enfant ayant des besoins particuliers, vous pourriez aussi être soucieux de savoir comment votre enfant va « s'adapter » à l'école.

Il est important de vous rappeler qu'il est impossible de préparer votre enfant à toutes les nouvelles expériences qu'il vivra à l'école. La plupart de notre apprentissage, aussi bien pendant l'enfance qu'à l'âge adulte, se fait lorsque nous sommes confrontés à l'inattendu. Votre enfant connaîtra des jours où il rentrera à la maison excité comme une puce et impatient de vous montrer une image qu'il a peinte ou comment il peut écrire son nom en lettres d'imprimerie.

Il y aura aussi des jours où votre enfant rentrera à la maison frustré par ce qu'il trouve difficile à apprendre. Dans ces moments-là, il est important d'admettre la frustration de votre enfant et de le féliciter pour ses efforts. Vous pouvez lui dire que chacun apprend à un rythme différent et que s'il a besoin de plus de temps pour pratiquer une nouvelle compétence, ce n'est pas grave. Si vous trouvez votre enfant trop souvent frustré, vous voudrez peut-être rencontrer son enseignant pour en déceler la cause. Sauf exceptions, tous les enfants diffèrent les uns des autres à des degrés divers. Chaque enfant possède une combinaison unique d'aptitudes et de besoins, d'intérêts et de peurs, de réussites et d'échecs. Ces différences individuelles sont présentes tout au long de notre vie et font partie de la nature humaine.

Pour finir, prenez toujours le temps de vous détendre et de vous amuser avec votre enfant, ainsi qu'avec ses frères et sœurs. Lorsque vous vous promenez au parc, préparez ensemble un repas ou louez un film, vous montrez à vos enfants que votre amour n'est pas fondé sur leur réussite scolaire.