

Une rentrée pas comme les autres

Chaque année, la rentrée, pour les parents comme pour les enfants, est synonyme de stress. En période de pandémie, elle l'est certainement davantage. Le sentiment d'incertitude est le lot de tous puisque l'on ne peut prévoir ce qu'il adviendra de cette situation inédite qui est hors de notre contrôle. Chacun d'entre nous se demande comment agir au mieux pour nos enfants, comment continuer de leur assurer une éducation de qualité lorsque la majorité des enfants vont suivre une éducation exclusivement par écran interposé. Outre les aspects logistiques et matériels à considérer se posent aussi des questions liées au bien-être/développement psychologique de l'enfant ainsi que celui de son entourage.

Voici quelques stratégies pour faire face à une rentrée pas ordinaire :

1. Eviter de se mettre trop de pression. Beaucoup de parents, et en particulier les mamans qui supervisent le plus souvent le travail scolaire de leurs enfants, se mettent beaucoup de pression pour que leurs enfants réussissent au mieux. Même si un investissement parental est indispensable, surtout pour les plus jeunes, il est nécessaire d'arriver à prendre du recul et à ne pas se substituer à l'enseignant.

Aussi, une fois l'emploi du temps connu, discuter avec l'enfant de quelle aide il aura besoin, sous quelle forme et dans quelle mesure. Ensuite, appliquer ce qui a été décidé et faire un bilan chaque jour (en début d'année scolaire) en fin de journée pour voir ce qui a fonctionné ou pas, puis réajuster si nécessaire.

2. Ouvrir le dialogue avec l'enfant. Ce conseil est bien entendu valable de tout temps, mais il prend encore plus de valeur pendant cette période où l'incertitude et l'inconnu règnent. Aussi, encouragez votre enfant à poser des questions et à exprimer ses sentiments, puis validez ce qu'il ressent sans le juger. Soyez patient et compréhensif, donnez-lui de l'affection et dites-lui que vous veillez sur sa sécurité. Réagissez à ses inquiétudes de manière positive et expliquez-lui qu'il s'agit de sentiments normaux.

3. Etablir une routine. Même si l'enfant est à la maison, il est essentiel qu'il ait une routine. Les structures lui permettent de se sentir rassuré. Il peut prédire ce qui va arriver et sait donc se situer dans le temps. Grâce aux routines, l'enfant peut développer des façons de faire qui l'aident à s'organiser dans ses apprentissages.

4. Maintenir une vie sociale. Les adolescents sont particulièrement vulnérables pendant cette pandémie puisque le rôle des amis est primordial à cette période de vie mais les plus jeunes sont aussi touchés. Le manque de contacts sociaux peut conduire à un sentiment de grande solitude. Il est donc normal que la vie sociale se passe majoritairement à travers un écran. Néanmoins, on peut se montrer créatif.

Voici quelques idées :

-remettre au gout du jour l'envoi de lettres, de cartes postales ou bien de dessins pour les plus jeunes à la famille éloignée. Un échange épistolaire peut ainsi être créé

-certains jeux de société peuvent être joués par écran interposé si on dispose du même jeu de part et d'autre de l'écran

-se lancer des défis entre amis ou en famille. Chacun, à son tour, fixe une tâche qu'un autre doit accomplir et qu'il documente, par exemple, par une photo ou une vidéo. Exemples de tâches possibles : raconter ou inventer une histoire, se déguiser en personnage célèbre, répéter ou interpréter un morceau de musique, créer un poème,... Il est passionnant de voir comment les autres mettent en œuvre les tâches qui leur ont été fixées.

Cette rentrée scolaire est inédite à plusieurs titres mais elle nous donne l'opportunité de mettre en œuvre des stratégies, des idées et des ressources insoupçonnées qui peuvent conduire à de belles réalisations et montrent ainsi notre résilience en situation extraordinaire.