

# Profiter du retour de l'école pour me connecter à mon enfant!

Avec la reprise de l'école et le retour à la routine, quoi de mieux que de profiter du moment où votre enfant rentre de l'école pour passer du temps ensemble!



Après une longue journée d'école, les enfants ont besoin d'une période de transition qui leur offre un réconfort et une connexion. Pour certains enfants, ce besoin peut se manifester sous forme de larmes et de frustration, c'est un phénomène appelé "effondrement de la contention après l'école". Ces effondrements après l'école sont plus fréquents pendant les premières semaines d'école, mais ils peuvent encore apparaître tout au long de l'année.

Voici quelques idées pour passer du temps de qualité avec votre enfant à son retour de l'école et l'aider à s'apaiser:

1. Vous pouvez attendre l'arrivée de votre enfant en vous préparant à lui donner pleinement votre attention et essayer d'éviter en mode "pilote automatique".

2. Pour changer de la routine vous pouvez surprendre votre enfant en l'amenant dans un parc proche de chez vous (prévoyez des collations!). Sur le chemin du retour à la maison vous pouvez discuter de toutes les belles choses que vous avez faites ensemble (par ex. : regarder les feuilles d'arbres, écouter le bruit du vent dans les arbres). Si votre enfant est trop grand pour aller au parc, vous pouvez le laisser choisir une activité de son choix!

3. Pendant que vous préparez le souper, ayez un "panier d'activités calmes", comme par ex. des livres de coloriage, des jeux de cartes ou de la pâte à modeler. Vous pouvez aussi l'inviter à vous aider à préparer le souper s'il le souhaite.

4. Vous pouvez profiter du moment du repas pour parler à votre enfant de sa journée. Au lieu de lui demander "comment c'était à l'école aujourd'hui?" vous pouvez lui donner un défi : Il a 60 secondes pour vous expliquer le moment le plus intéressant, le plus bizarre ou le plus merveilleux de sa journée! Vous pouvez aussi lui partager quelque chose de votre journée. C'est OK de parler d'autres choses que de l'école!

