

Conseils pratiques pour réduire l'angoisse liée à la séparation

Se dire au revoir peut être bien pénible pour les parents et leurs enfants. Il est tout à fait normal d'éprouver diverses émotions les premiers jours d'école. Votre enfant et vous ressentez peut-être de l'angoisse, de la tristesse, de l'excitation ou tout un mélange d'émotions ! Voici quelques conseils pratiques pour vous aider ainsi que votre enfant pendant les premiers jours de pré-K ou de 3-K :

- **Apportez avec vous quelque chose de spécial de chez vous**

L'enseignant de votre enfant pourra vous encourager à apporter avec vous un objet familier de chez vous pour servir de réconfort. Un animal en peluche, une poupée favorite, une petite couverture spéciale ou même une photographie de famille peuvent aider votre enfant à se sentir connecté à son foyer et à sa famille pendant les heures d'école.

- **Un petit message chaleureux**

Écrivez une petite note à votre enfant, disant, « Passe une belle journée. Je reviendrai te chercher à trois heures. Je t'aime fort. » Faites savoir à l'enseignant que vous avez mis la note dans le cartable de votre enfant pour qu'il puisse le lire à celui-ci lorsqu'il demande après vous.

- **Restez pour un moment**

Si vous voyez que votre enfant est angoissé au moment de votre départ, restez encore un peu. Parlez à votre enfant sur ce qu'il va faire à l'école : faites le tour de la salle de classe avec lui, présentez-le à l'enseignant et aidez-le à trouver ses jouets préférés.

- **Ne manquez pas de lui dire au revoir avant de partir**

Faites savoir à votre enfant qui viendra le chercher à la fin de la journée. Au lieu de sortir discrètement de la salle de classe, embrassez-le, échangez des bisous, saluez de la main ou dites « À tout à l'heure ! » après qu'il se soit engagé dans ses activités. Se dire au revoir aidera votre enfant à se sentir en confiance sachant que vous reviendrez comme vous l'avez promis. Vous pouvez réconforter une enfant qui vous paraît angoissée en lui assurant qu'elle vous manquera aussi.

- **Établissez des routines quotidiennes régulières**

Les routines sont importantes pour aider un jeune enfant à se sentir en sécurité dans un lieu qui ne lui est pas familier. Suivre le même rituel quotidien pour se saluer et pour se dire au revoir est un bon moyen pour aider votre enfant à s'habituer à la séparation de chaque jour. Des enfants qui savent à quoi s'attendre à tout moment de la journée sont moins exposés à l'angoisse.

- **Consacrez du temps aux jeux**

Jouer avec les autres enfants aidera votre enfant à apprendre à partager et à attendre son tour. Il pourra s'amuser lors des parties de jeux arrangées avec ses amis, au parc ou lors de réunions familiales.

- **Lisez ensemble chaque jour !**

Lisez des livres avec votre enfant sur des sujets traitant de séparation pour l'aider à comprendre que vous pourrez partir, mais que vous reviendrez. Vous trouverez ci-dessous quelques suggestions dont vous pourrez vous inspirer.

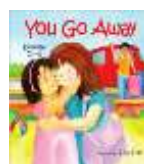
Visitez la branche locale de votre bibliothèque ou demandez à l'enseignant de votre enfant de vous proposer d'autres livres à lire.

You Go Away, écrit par Dorothy Corey-(Tu t'en vas)

You Are Special Little One, écrit par Nancy Tafuri-(Tu es spécial, mon petit)

Llama Llama Misses Mama, écrit par A. Dewdney-(Maman manque à Llama Llama)

The Kissing Hand, écrit par Audrey Penn-(La main qui fait des bisous)



Source : [NAEYC Blog Post sur l'angoisse liée à la séparation](#)