

Que faire pour faciliter son adaptation au préscolaire?

- Si votre enfant n'est pas capable de faire ses boucles, prévoir des souliers à velcro.
- Une ou deux semaines avant le début de l'école, mettre en place une routine qui respecte l'horaire scolaire (dodo, heure des repas, etc.).
- S'assurer que votre enfant d'âge préscolaire ait en moyenne de 11 à 12 heures de sommeil par nuit.
- Favoriser un temps de détente au lieu de siestes.
- S'assurer qu'il est capable de bien gérer sa boîte à lunch : lui faire choisir ses aliments, **ouvrir et fermer ses contenants**, gérer l'ordre des aliments (collation, repas principal, dessert), etc.
- L'impliquer dans une partie des préparatifs (aller magasiner le matériel scolaire et les vêtements, lui permettre de choisir certains articles et d'explorer son nouveau matériel, lui demander de vous aider en rangeant les crayons dans la boîte à crayons, etc.).
- Amener votre enfant jouer dans la cour de l'école.
- Éviter de faire vivre d'autres changements (positifs ou négatifs) à votre enfant pendant cette période comme acheter un animal de compagnie, déménager sa chambre, etc.
- Identifier les amis qu'il connaît qui iront aussi à l'école.
- Parler positivement de l'école, lui raconter vos souvenirs positifs du préscolaire.
- Lire des livres qui parlent de la rentrée scolaire (voir la section références).
- Écouter ses inquiétudes et y trouver ensemble des solutions.
- Ne pas hésiter à prendre contact avec la direction ou l'enseignant si votre enfant a des besoins particuliers.