

10 clefs pour une Rentrée ZEN !

06.31.18.33.38



**CHRISTINE
DESCHAMPS**

Soutien à la parentalité

ChristineDeschamps.fr - Contact@ChristineDeschamps.fr
7 Place Lafourcade 31400 Toulouse (M) Palais de Justice

www.ChristineDeschamps.fr

C'est la rentrée !
Et si vous anticipiez afin de
vous assurer une rentrée sereine !

famille recomposée refus d'obéissance colère / agressivité

entrée à l'école / séparation allaitement / sevrage

sommeil alimentation

propreté autonomie

autisme
(D.U. en cours,
formée makaton)



Retrouvez paix et sérénité
dans votre foyer

Appelez-moi, je peux vous aider !



Table des matières

1.	Retrouvez un rythme de sommeil acceptable	4
2.	Les fournitures scolaires	5
3.	Faites du tri dans les armoires et réaménagez l'espace	6
4.	Anticipez sur les papiers administratifs	6
5.	Pensez aux RDV médicaux	7
6.	Pensez à l'avant et l'après école	7
7.	Anticipez sur les activités extra-scolaires	8
8.	Organisez-vous	9
9.	Du temps pour vous	10
10.	Restez à l'écoute	10
10.1.	Assumer le moment du départ.....	10
10.2.	Ménager une bonne entente avec la personne qui le garde.....	11
10.3.	Soigner les retrouvailles.....	11
	Dans quelques jours : c'est la rentrée !.....	11
11.	ANNEXES	13
11.1.	Exemple de routine.....	13
11.2.	Exemple de la routine du dodo	14
11.3.	Exemple des tâches.....	14
11.4.	Exemple du repas.....	15

1. Retrouvez un rythme de sommeil acceptable

Il est impossible de ne pas changer de rythme pendant les vacances d'été. Les jours sont longs, il fait chaud, on se lève plus tard et ...on se couche plus tard !

Ce d'autant plus que les vacances d'été sont souvent l'occasion de se retrouver en grands groupes, famille, amis, autour d'un BBQ. Ou de changer de cadre, camping, centre de vacances, chez les grands-parents etc. Bref, pendant quelques semaines, on ne regarde plus la pendule !

La première des choses va donc être de retrouver un rythme de sommeil raisonnable et adapté aux horaires scolaires ! Cela ne va pas se faire du jour au lendemain !

Vous connaissez les besoins en sommeil de votre enfant, il y a des gros dormeurs et des petits dormeurs. L'essentiel est de respecter le besoin de chacun.

Pour indication :

Besoin en quantité de sommeil selon l'âge :

1 semaine	16h30	1 mois	15h30	3 mois	15h
6 mois	14h15	9 mois	14h	12 mois	13h30
18 mois	13h30	2 ans	13h	3 ans	12h
4 ans	11h30	5 ans	11h	6 ans	10h45

Commencez 10 jours avant le jour J à recaler vos enfants : récupérez $\frac{1}{4}$ d'heure tous les deux jours comme ceci :

Jour J – 10 et – 9 : 21h30

Jour J – 8 et – 7 : 21h15

Jour J – 6 et -5 : 21h

Jour J – 4 et – 3 : 20h45

Jour J – 2 et – 1 : 20h30

Jour J 20h 30

Ceci est évidemment à adapter en fonction de l'âge de votre enfant !

Vous pouvez rendre ce planning ludique en faisant participer votre enfant à l'aide de petites pendules et d'un timer : « lorsque ça sonne, il sera l'heure d'aller se brosser les dents et d'aller au lit » (toujours laisser l'enfant terminer son activité du moment, dessin animé, jeu...)

L'heure qui précède le coucher est capitale ! Plus de jeux excitants ou sur stimulants : bain, jeux calmes, lecture...

Reprenez ou instaurez un rituel du coucher : Ces 15 minutes que vous allez accorder à votre enfant sont importantes pour un endormissement paisible. Le pipi, le verre d'eau, le bisou on oublie rien ! Votre enfant peut être un peu angoissé par cette reprise scolaire, vous pouvez vous aider des petites histoires à lire sur le sujet.



Et surtout soyez ferme : c'est l'heure de dormir !

Exemple de référence <http://materalbum.free.fr/livres-rentree/livres-rentree.htm>

2. Les fournitures scolaires

N'attendez pas le rush des premiers jours ! Faites le tri dans les affaires de l'an passé, sans oublier le cartable, la trousse, les affaires de sport. Laissez vos enfants choisir deux ou trois articles importants et partez acheter le reste seul ! La colle « Reine des neiges » n'est pas indispensable !

Faites un peu de stock : colle, stylos des 4 couleurs, gomme, ...

Vous pouvez aussi porter votre liste dans la papeterie de votre ville et revenir chercher vos paquets le lendemain !

Vous pouvez aussi faire vos courses sur internet :

- www.ma-rentree-scolaire.fr/
- www.rentreediscount.com
- www.marentreemajuscule.com

Bon courage !



3. Faites du tri dans les armoires et réaménagez l'espace

Faites, idéalement avec votre enfant, le point sur le contenu des armoires, placards, tiroirs et traquez les slips qui ne lui vont plus, les chaussettes qui autrefois étaient blanches, le bas de jogging qui arrive à la cheville, etc.

Faites sans concession un bon tri dans les vêtements, sous-vêtements, chaussures et vêtements de sports de chacun de vos enfants, jetez sans regret et achetez ce qu'il manque pour bien démarrer la rentrée. Là encore, c'est salutaire. Vous ferez de la place dans les placards et saurez exactement ce qu'il vous faudra acheter. Prévoyez une nouvelle tenue (au moins un nouveau haut) pour qu'il (ou elle) se sente beau (ou belle) le jour J.

Votre enfant grandit ses besoins changent !

Faites un grand tri dans ses jeux, ne gardez que ce avec quoi il joue réellement et prévoyez un petit coin « bureau ». Un espace où il pourra « jouer à l'école » ou faire ses devoirs selon son âge.

À partir du CP, votre enfant va avoir des devoirs. Il est primordial de vous assurer de son confort pour travailler, loin de tout écran, avec une bonne lumière.

Exemple de déco : <http://www.magicmaman.com/nos-idees-deco-pour-un-joli-bureau-d-enfant-bien-organise,3391479.asp>



4. Anticipez sur les papiers administratifs

Renouvelez **l'assurance scolaire et/ou extra-scolaire** idéalement par retour de courrier lorsque recevez le nouveau bulletin d'adhésion.



Rechargez si besoin la ou les **cartes de cantine**.

Renseignez-vous sur les formalités à accomplir pour les transports scolaires.

Faites-le plein de **photos d'identité** des enfants pour la rentrée.

Pensez en cours d'année à scanner la planche qui accompagne la photo de classe pour faire des réserves "numériques" de photos d'identité.

5. Pensez aux RDV médicaux

Médecin pour le check-up de rentrée et certificat médicaux pour le sport, dentiste, ophtalmo. (Orthophoniste, Psychomot...)



6. Pensez à l'avant et l'après école

CLAE, nounou, renseignez-vous sur les différents modes de garde, et choisissez celui qui correspond le mieux à toute la famille !

Il existe de nombreux services de garde d'enfants à domicile pour lesquels la CAF participent jusqu'aux 6 ans de l'enfant



(O2, family sphère, kangoorou,...)

7. Anticipez sur les activités extra-scolaires

Renseignez-vous dès maintenant sur les activités existantes près de chez vous.

Le premier WE de septembre a lieu la fête du sport : ne la manquez pas ! Elle est l'occasion de découvrir les activités sportives pratiquées dans votre commune.

Des petits ateliers de présentation ludiques permettront à votre enfant de découvrir pour mieux choisir !

Pensez au co-voiturage avec d'autres mamans : vous les amenez, elles les ramènent !

Et n'oubliez pas VOTRE activité extra-scolaire : pêche, vélo, piscine, dessin, couture peu importe mais vous devez garder un temps pour vous !

Par exemple : <http://www.magicmaman.com/activites-de-rentree-comment-choisir,245,4924.asp>

<http://www.santemagazine.fr/quelle-activite-extrascolaire-pour-votre-enfant-test-59430.html>



8. Organisez-vous

Faites le point sur votre organisation, sur ce qui convient et ce que vous devez changer, améliorer, faire évoluer.

Qu'il s'agisse de l'**organisation** du matin (le fameux « marathon du matin ») des emplois du temps de chacun, de la gestion des courses et des repas ou encore des papiers administratifs. L'objectif étant de mettre du liant, de la fluidité dans votre quotidien !

Posez-vous la question : "Qu'est-ce qui va pouvoir nous faciliter la vie ?"
"Qu'est-ce que je ne veux plus vivre cette année ?"

Vous pouvez mettre en place des **routines*** (routine du matin routine du soir= emplois du temps en images ou texte pour chacun des membres de la famille, je me lève, je m'habille, je prends mon petit déjeuner, je me brosse les dents, ...je pars pour l'école).

Ces routines contribuent à rendre les enfants autonomes et vous évitent de répéter 50 fois la même chose !

Vous pouvez aussi mettre en place **des plannings*** pour les tâches ménagères, établir des menus à la semaine (lundi, c'est ravioli !!) ...

Pensez au drive, pas plus cher (au contraire, le fait de ne pas être tenté par les promotions diverses et variées proposées à tous les rayons vous fait faire de réelles économies !) il est un réel gain de temps !

De nombreuses enseignes de surgelés à domicile, sont aussi bien pratiques.

Et quoique vous mettiez en place, posez-vous pour faire le point toutes les vacances scolaires et avec toute la famille = **conseil de famille** !
(On se réunit autour d'un chocolat chaud et chacun expose ses doléances !)

* Voir exemples de routines ou plannings joints



9. Du temps pour vous

Faites-vous du bien, prenez RDV chez le coiffeur ou l'esthéticienne ou les deux !

Programmez quelques petites surprises : Un petit resto improvisé en famille.



Une dernière sortie au Parc aquatique si le soleil est encore au RDV, un pique-nique en soirée...

De quoi aborder la rentrée sous un autre jour, non ?

10. Restez à l'écoute

La rentrée peut angoisser vos enfants.

Restez disponible et à l'écoute pour répondre à toutes leurs interrogations.

Si vous le pouvez, prévoyez quelques jours de congés le temps que tout le monde prenne ses marques.

Bon courage et bonne rentrée !



Rentrée de bébé : comment faciliter la séparation ?

- Après des vacances avec bébé, vient le moment de se quitter... Vous reprenez le travail et votre tout-petit retourne à la crèche ou chez la nounou. Les conseils d'Anne Gatecel, psychologue, pour préparer et vivre au mieux cette séparation.

10.1. Assumer le moment du départ

- Il saute de joie dans les bras de la nounou, sans un regard pour vous ? Ou, au contraire, il sanglote et s'accroche à vos jambes ? L'instant de la séparation n'est pas toujours aisé et provoque souvent l'apparition d'une petite boule dans la gorge... On est tous passés par là !
- Mais dans le fond, il n'y a rien d'inquiétant : votre enfant ne fait qu'exprimer des émotions, joyeuses ou tristes, et c'est très bon signe. Il a le droit notamment d'être en colère, de redouter une longue journée sans vous, de se demander si vous allez bien revenir.



- S'il verse beaucoup de larmes, prenez le temps d'un gros câlin et de quelques mots : "Ta nounou va bien s'occuper de toi et te consoler et, ce soir, on sera à nouveau ensemble." Petit à petit, il va retrouver ses repères, ou s'en créer d'autres, et la séparation deviendra plus facile.

10.2. Ménager une bonne entente avec la personne qui le garde

- Un point crucial : c'est parce qu'il sent que vous appréciez cette personne qu'il peut accepter de rester avec elle sans trop d'appréhension. La manière dont vous vous adressez à elle, devant lui, compte donc énormément.
- Le matin, quand vous le laissez, privilégiez un échange cordial avec elle, un court récit de la soirée de votre bambin (ce qu'il a mangé, à quoi il a joué...) plutôt que d'égrener une liste de consignes ! Et si c'est chez elle qu'il va sur le pot pour la première fois, réjouissez-vous, vous n'avez rien raté ! Vous avez réussi, au contraire, à créer une atmosphère de pleine confiance dont bénéficie votre tout-petit.

10.3. Soigner les retrouvailles

- Le moment des retrouvailles est aussi important que celui de la séparation : ils sont les deux faces d'une même pièce. Quand vous revenez chercher votre enfant, laissez-le décider du tempo, même s'il traîne un peu pour venir vous embrasser. Il peut avoir besoin d'un petit délai pour cesser l'activité qu'il avait entreprise. Sans doute veut-il aussi se faire un peu désirer !
- En rentrant à la maison, là aussi, essayez de laisser le temps au temps, quitte à coucher votre enfant une demi-heure plus tard : le bain, le repas, l'histoire avant de dormir sont des étapes dont il a besoin. Chaque soir, il lui faut son comptant de présence et d'attention pour réussir plus facilement à se séparer le lendemain matin.

<http://www.enfant.com/votre-enfant-1-3-ans/psycho/rentree-de-bebe-comment-faciliter-la-separation/>

Dans quelques jours : c'est la rentrée !

Ça y est, votre loulou s'apprête à faire ses premiers pas à l'école. Un moment de grande émotion pour les petits comme les grands. Pour bien le préparer à ce grand bouleversement, découvrez tout ce qu'il faut savoir sur l'école maternelle et ses petits bonheurs.



Quelle grande étape que la rentrée à l'école maternelle ! Alors que votre petit s'apprête à faire ses premiers pas en petite section de maternelle, vous êtes naturellement assailli de questions. Comment va se passer son premier jour en classe ? Quels vont être les horaires et les enseignements de l'école maternelle ? Va-t-il arriver à trouver sa place en classe ?

Rassurez-vous, tout se passera bien... à condition de bien préparer cette date clé dans la petite vie de votre bout'chou. ! Visitez l'école avec lui, c'est important qu'il puisse mettre des images sur les mots écoles, cantine, dortoir, maitresse... il est important de

rencontrer la directrice et la future maîtresse de votre enfant. N'hésitez pas à poser des questions. L'objectif : établir le dialogue afin de mettre un terme à toutes vos angoisses, parler avec elle (ou lui) de tous les petits détails qui peuvent vous turlupiner. Comment sera organisée la journée de votre bout'chou ? Comment se déroulera l'heure de la **sieste** ? Peut-il emporter son **doudou** ? Que se passera-t-il s'il n'est **pas tout à fait propre** le jour J ? C'est le moment de mitrailler votre interlocuteur de questions !

Achetez le cartable avec lui. Inutile d'investir une fortune pour la première année, choisissez un petit sac que votre enfant pourra porter, ouvrir et fermer seul.

Prévoyez d'investir dans une garde-robe pratique et que votre enfant puisse « salir » ! En effet on va rapidement lui demander d'être autonome pour aller aux toilettes, se chausser, enfiler veste et manteau.

Naturellement, tous les petits sont un peu bouleversés par les changements de repères qu'implique forcément l'école maternelle. Mais si votre loulou n'a pas été gardé en [crèche](#) ou en collectivité, cette petite révolution dans sa vie peut être assez mal vécue. Mais là encore, pas d'inquiétude, il n'est de peine que le temps apaise et en attendant que votre bout'chou fasse son trou auprès de ses petits camarades, quelques astuces simples peuvent l'aider à rendre le quotidien plus serein.

Plus le sentiment de confiance ressenti par votre enfant sera fort et stable, plus il pourra aller à l'école avec sérénité et curiosité. Il est donc important que votre enfant vous sente rassuré afin qu'il se sente sécurisé à son tour. Certaines appréhensions subsistent naturellement avant la rentrée en **petite section de maternelle**. Votre nouveau leitmotiv : vous répéter que l'école est un **lieu « sûr et sécurisant »** où votre enfant sera entouré de professionnels bienveillant

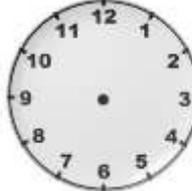
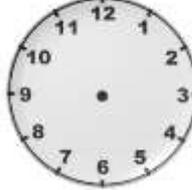
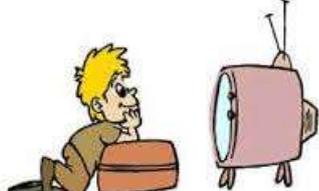
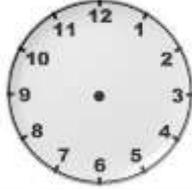
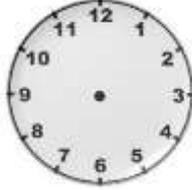
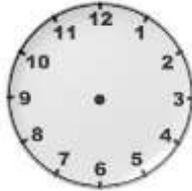
Évidemment, l'école vous connaissez mais cette rentrée à l'école maternelle marque un grand tournant dans votre vie de famille. Un constat qui vous fera sûrement verser votre petite larme. Le jour J, n'oubliez pas votre paquet de mouchoir et surtout votre sourire !



Alors retenez qu'avec cette rentrée à la maternelle, votre loulou devient grand, s'épanouit et ça c'est une bonne nouvelle !

11. ANNEXES

11.1. Exemple de routine

	<p>Je fais mes devoirs</p>		<p>Je m'autoévalue</p>
	<p>Je joue seule dans ma chambre</p>		
	<p>Repas</p>		
	<p>Je regarde la TV</p>		
	<p>Je me lave les dents</p>		
	<p>Douche</p>		
	<p>Mon moment avec maman</p>		
	<p>Dodo</p>		

11.2. Exemple de la routine du dodo

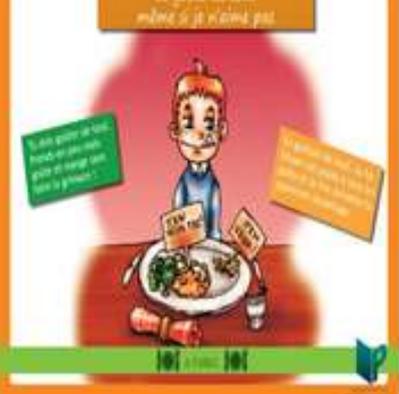


11.3. Exemple des tâches

Tâches	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Débarrasser le lave-vaisselle	Léo						
Mettre le couvert	Martin						
Aider à la prépa repas	Léo						
Débarrasser la table	Alicia						
Éponge + balais	Martin						
Vider porter la poubelle	Papa						
Étendre le linge	Alicia						

Léo - Alicia - Martin

11.4. Exemple du repas

Le repas		
<i>Je me lave les mains</i>	<i>Je mets le couvert</i>	<i>Je me sers tout seul</i>
		
<i>Je ne rouspète pas</i>	<i>Je ne crie pas</i>	<i>Je goute de tout même si je n'aime pas</i>
		

MERCI DE VOTRE LECTURE !



VOUS SOUHAITEZ EN SAVOIR PLUS SUR MES OFFRES ?

*Pour vous remercier d'avoir
téléchargé ce guide, je vous offre
un entretien découverte gratuit
pour répondre à vos questions
et aborder ensemble les solutions
à mettre en place pour vous aider.*

CONTACTEZ-MOI

par téléphone
06.31.18.33.38

par email
contact@christinedeschamps.fr

et retrouvez-moi sur le site
christinedeschamps.fr