

# GUIDE DE LA RENTRÉE POUR AIDER LES PARENTS

## Résumé

La rentrée des classes est un temps fort pour chaque élève mais aussi pour chaque parent. Les nouveaux enjeux ne sont pas à prendre à la légère et parfois des conseils sont les bienvenus pour aider chacun à s'organiser et à prendre confiance. L'objectif est le même pour tous : accéder à sa propre réussite.

La rentrée des classes est un temps fort pour chaque élève. Elle marque la fin des vacances et un passage au niveau supérieur, comportant de nouveaux objectifs scolaires.

Les parents sont les meilleurs alliés de leur(s) enfant(s) pour les accompagner dans cette épreuve.

Nous ne parlons plus de nos petits bébés. Nous parlons d'adolescents qui se revendiquent dans leurs idées, leur identité et même, de façon très manifeste, dans leur opposition à votre égard. Quoi de plus normal pendant cette période. Cela est même nécessaire dans leur apprentissage de la vie et dans la construction de leur personne. Mais ils auront toujours besoin de vous à leurs côtés.

#### Alors comment aider son enfant à bien s'organiser pour réussir son année ?

Les bonnes habitudes se prennent dès le premier jour. Ce sont une bonne hygiène de vie, un temps de sommeil suffisant adapté à l'âge et aux besoins de votre enfant, une alimentation variée et équilibrée, et une activité physique hebdomadaire.

La régularité dans l'emploi du temps va permettre à l'enfant de se créer une routine et de lui faciliter le fait de se mettre au travail. Ainsi, votre enfant va garder un rythme de travail régulier.

Cela ne l'empêchera pas de se sentir démotivé par moments (l'hiver, une mauvaise note, un professeur ennuyeux...). Alors pour l'aider à rester motivé, suivez ces quelques conseils.

Le travail ne doit jamais se faire d'une traite. Sur le principe d'une tomate découpée en quartiers, une tâche se décompose la plupart du temps en sous-tâches plus petites et moins longues.

Le temps de réalisation de chaque sous-tâche ne doit jamais dépasser son temps de concentration optimale. Pour connaître sa durée, proposez-lui un exercice de son niveau et chronométrez son temps de concentration (sans rêver, parler, etc...). Et entre chaque sous-tâche, l'enfant doit respecter un temps de repos de cinq minutes environ. Cela lui permet de recharger un peu les batteries et d'avoir un regard neuf entre chaque sous-tâche.

Laissez-le être créatif et surtout actif dans son apprentissage. Dans notre système d'éducation d'aujourd'hui, les élèves sont soumis à l'écoute du professeur, ainsi qu'à son jugement.

Pour aider les enfants à se mettre au travail, il faut changer les méthodes traditionnelles d'apprentissage. En finir avec les leçons à apprendre suivies de quelques exercices à refaire jusqu'à ne plus commettre d'erreur. Chaque élève étant unique, il doit apprendre à se connaître et à utiliser des outils et des méthodes d'apprentissage qui lui correspondent (selon son type de mémoire, ses goûts, ses préférences, ses activités du moment...). Le jeu est probablement le plus cité dans ce type d'apprentissage mais le visionnage de vidéos, de sketches, de mimes font aussi partie d'une autre façon d'apprendre.

Cela le mettra en confiance. De plus, si vous vous tenez à l'écoute et ne cherchez pas à le contraindre mais plutôt à le convaincre, la relation de confiance mutuelle sera améliorée.

Vous pouvez l'aider aussi en l'encourageant, en soulignant ses progrès plutôt que ses échecs éventuels. Fixez ensemble un seuil de tolérance. Acceptez un certain nombre de « mauvaises » notes, connu à l'avance. Et au-delà de ce quota, il saura ce qui l'attend.

Connaître les tenants et aboutissants de la tâche lui permettront de se projeter dans celle-ci. C'est pour cela que la pédagogie a toute son importance. En comprenant ce qu'il doit faire et pourquoi, il s'impliquera

davantage. Et en variant avec des séances courtes, son intérêt sera sans cesse renouvelé.

Attention à l'utilisation des nouvelles technologies qui doit se faire avec parcimonie. Si votre enfant a du mal à se discipliner sur l'utilisation de son téléphone, de la télévision, des réseaux sociaux ou de jeux de type console, alors il a besoin de vous. En tant que parents, nous devons donner un cadre à nos enfants et leur montrer l'exemple, leur inculquer de bonnes habitudes. Au début, cela demande beaucoup d'énergie, il faut répéter, répéter et encore répéter tout en gardant patience. Mais c'est à vous de fixer le cadre car vous seuls êtes le guide de vos enfants.

Ces repères sont essentiels pour eux afin qu'ils gagnent en autonomie. Une fois qu'ils auront intégré le rituel, ils l'appliqueront par automatisme, comme le fait de se laver les dents. Votre rôle est de les aider à faire les choses seuls (devoirs, déplacements, organisation des activités scolaires et extra-scolaires). Mais rappelez-vous, il ne s'agit pas de contraindre mais de convaincre avec les bons mots. Discuter reste la meilleure des solutions.

Tout cela sera une grande source de stress pour eux. La découverte du monde chez les bébés alterne une phase d'éloignement de ses parents pour découvrir ce qui les entourent, et une phase où ils ont besoin de revenir vers eux pour se rassurer de leurs découvertes.

La mise en place d'exercices de respiration ou d'un sport va lui apprendre à gérer son stress, à ne pas se décourager face à une difficulté, et à rester en forme.

### Quelques conseils synthétisés

- Apprenez à votre enfant à avoir une bonne hygiène de vie (sommeil, alimentation, activités physiques, artistiques...).
- Instaurez avec lui des rituels pour l'aider à acquérir une routine de travail.
- Veillez à ce qu'il respecte un temps de travail, en découpant le travail en sous-tâches courtes et faciles à exécuter, et en s'accordant un temps de repos entre chaque sous-tâche.
- Créativité et proactivité doivent être mobilisées dans la réalisation de celles-ci.
- Aidez-le à s'organiser, à choisir les outils et les méthodes d'apprentissage qui lui conviennent, tout en étant rigoureux.
- Restez à l'écoute de votre enfant, parlez-lui pour le convaincre plutôt que de le contraindre.
- Encouragez-le régulièrement en soulignant ses réussites et ses progrès et en lui laissant une deuxième chance.
- Expliquez-lui les enjeux pour qu'il comprenne l'intérêt de faire.
- Aidez-le à varier son travail et à devenir autonome.
- Restez exemplaires, pédagogues, patients et soyez un bon interlocuteur.