

Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Comment aider vos enfants à s'adapter au retour en classe après le confinement

La période de confinement a été difficile pour les familles, car les enfants et leurs parents ont dû trouver un moyen d'équilibrer l'école, le travail et les loisirs, tout en gérant l'anxiété et les inquiétudes créées par la pandémie.

De la même façon, le retour en classe présente des défis pour toute la famille et nécessite une adaptation. Néanmoins, en faisant de la planification, vous pouvez aider votre enfant à se réadapter à la routine de l'école et à assimiler les éventuels changements qui seront apportés.

Préparer votre enfant mentalement au retour en classe

Le fait de retourner en milieu scolaire et de retrouver ses camarades après le confinement peut enthousiasmer votre enfant, mais aussi lui donner l'impression qu'il est soudainement replongé dans une situation stressante. Parlez-lui de ce qu'il a hâte de retrouver et de ses éventuelles inquiétudes à propos du retour en classe.

Prêtez une oreille attentive. Essayez d'écouter sans offrir immédiatement votre opinion ou vos conseils. Parfois, le simple fait de parler d'un problème peut aider les enfants à élaborer leurs propres solutions.

Prenez les préoccupations de votre enfant au sérieux. N'oubliez pas à quel point les pressions du milieu scolaire et de la société peuvent être fortes, sans parler du stress supplémentaire causé par un retour en classe après le confinement. Veillez à ne pas déprécier les préoccupations de votre enfant et à ne pas les banaliser.

Faites part de ce que vous ressentez et de ce que vous vivez si c'est approprié. Si vous parlez, dans un langage adapté à l'âge de votre enfant, de vos propres inquiétudes au sujet des règles de confinement et de ce que vous faites pour vous y adapter, vous pourriez créer un climat d'ouverture qui aidera votre enfant à vous confier ses pensées et ses préoccupations.

Continuez à parler de tout et de rien avec votre enfant. Saisissez l'occasion de discuter d'enjeux importants, mais posez aussi des questions simples, par exemple « Comment s'est passée ta journée? ». Faites tout ce que vous pouvez pour maintenir un lien fort et continuer de communiquer, afin qu'il sente qu'il peut discuter ouvertement et honnêtement avec vous.

Faites-vous un devoir de le motiver à apprendre. Quand votre enfant retournera en classe, montrez que vous êtes curieux et que vous vous intéressez à ce qu'il apprend comme vous le faisiez quand il étudiait à la maison. Encouragez-le en lui faisant des compliments bien précis, par exemple : « J'aime vraiment le niveau de détail que tu as consacré à ce projet. », plutôt que de faire un commentaire d'ordre général comme « Tu es vraiment un excellent élève. » Cela indiquera à votre enfant que vous avez fait un effort et remarqué qu'il en a fait lui aussi.

Travaillez avec l'école de votre enfant. N'ayez pas peur de demander de l'aide. Informez l'école si vous vous inquiétez de quelque chose en particulier, ou si votre enfant pourrait avoir besoin d'une aide supplémentaire pour réussir son retour en classe.

Si votre enfant a du mal à faire cette transition après le confinement, communiquez avec un conseiller de votre programme d'aide, qui vous offrira un soutien.

Mesures pratiques pour faciliter la transition

Si vous vous préparez au retour en classe, cela fera une chose de moins dont votre enfant et vous-même aurez à vous soucier. Voici quelques suggestions pour vous aider à vous préparer au premier jour de la reprise des classes :

Aidez votre enfant à se coucher plus tôt la semaine précédant le retour en classe. Ce ne sera pas facile, mais ce sera bénéfique pour vous et pour lui.

Révisez les mathématiques et la lecture avec lui. Ce genre de révision pourrait l'aider à reprendre là où il avait arrêté, et alléger l'anxiété que peut provoquer le retour en classe.

Visitez le site Web de l'école de votre enfant. Cherchez les annonces à propos de changements de dernière minute, de rappels d'activités à venir ou d'articles que votre enfant devrait apporter.

Faites vos courses d'épicerie à l'avance pour la première semaine de reprise des cours. Vous voudrez peut-être aussi planifier des repas, notamment en préparant des dîners à emporter.

Prévoyez de faire garder les enfants avant et après l'école. N'oubliez pas que, même si les enfants reprennent l'école, vos options de garderie habituelles ne sont peut-être pas encore disponibles.

Confirmez tous les arrangements de covoiturage ou de transport.

Envisagez de travailler moins longtemps la première journée du retour en classe pour faciliter la transition. Cela vous permettra d'amener votre enfant à l'école le matin et d'être là après les cours pour parler de ce qui s'est passé cette première journée. Faites quelque chose d'agréable pour marquer la transition du retour en classe; par exemple en prenant un repas en famille.

Renseignez-vous sur les options qui s'offrent à vous au travail. Consultez les politiques de votre entreprise relatives aux congés; vous saurez ainsi quelles sont les options en cas d'urgence. Vous voudrez peut-être aussi informer votre gestionnaire que votre enfant est en train de reprendre les cours, au cas où vous voudriez demander des horaires flexibles.

Il faudra procéder graduellement pour que votre enfant retrouve sa confiance et sa motivation après tout ce temps passé en confinement. Allez-y à son rythme et tirez parti de tout progrès réalisé, aussi minime soit-il. En faisant de la planification et en parlant avec lui (dans un langage adapté à son âge), vous pourrez l'aider à comprendre qu'en travaillant fort à l'école, il investira dans sa carrière et dans son avenir.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.