



The Mind Hub

By



Sujet : Se préparer aux transitions de fin d'année scolaire : renforcer la résilience pour l'été et au-delà

À la fin de l'année scolaire, les enfants doivent passer par diverses transitions ; terminer les travaux académiques et les examens, dire au revoir à ses camarades de classe, à ses amis et à ses professeurs, ainsi que s'adapter à une nouvelle routine des vacances d'été. Pour de nombreux étudiants, ces transitions peuvent déclencher un mélange d'émotions, telles que l'excitation, l'anxiété, un sentiment d'incertitude pour l'avenir. En tant que parent, il est très important de pouvoir reconnaître que ces transitions peuvent être à la fois un défi mais aussi une occasion de renforcer la résilience de votre enfant. Le renforcement de la résilience les aidera à faire face aux difficultés avec un état d'esprit positif, à s'adapter facilement au changement et à se remettre plus rapidement des revers.

Pourquoi les transitions de fin d'année scolaire sont importantes

- La fin de l'année scolaire signifie un changement important dans les routines pour la plupart des enfants. De la structure des journées d'école à la dynamique sociale avec les camarades de classe, ces transitions peuvent créer du stress et de l'anxiété. Alors que certains enfants peuvent s'épanouir dans le changement, d'autres peuvent se sentir déstabilisés ou inquiets.
- Les périodes de transition sont essentielles pour apprendre aux enfants à gérer le changement, surtout s'ils sont confrontés à des défis plus importants, tels que changer d'école, obtenir un diplôme, passer de l'école primaire à l'école secondaire. La façon dont les enfants gèrent ces transitions peut affecter leur capacité à faire face aux défis futurs. Par conséquent, les aider maintenant soutiendra leur croissance émotionnelle et leur succès plus tard.

Conseils : Aider votre enfant à développer sa résilience

○ Parlez de la transition

- Commencez par discuter des changements à venir. Demandez à votre enfant ce qu'il pense de la fin de l'année scolaire et écoutez ses préoccupations.

Reconnaissez qu'il est normal de se sentir nerveux ou excité et validez leurs émotions. Parfois, le simple fait d'exprimer des sentiments peut atténuer une quantité importante d'anxiété.

○ Créez un sentiment de routine et de stabilité

- Bien que les vacances d'été puissent signifier un emploi du temps plus détendu, il est utile de maintenir certains aspects de la routine. Les enfants trouvent du réconfort en sachant à quoi s'attendre, alors essayez de maintenir des heures de réveil, de repas et d'activités familiales constantes pendant l'été. Cette structure les aidera à se sentir en sécurité, même si d'autres aspects de leur vie changent. De la même manière que lorsque vous travaillez à domicile, vous vous « préparez » et vous vous « habillez » pour aller travailler!

○ Encourager la réflexion et la fermeture

- Aidez votre enfant à réfléchir sur l'année scolaire. Demandez-leur quels sont leurs meilleurs souvenirs, ce qu'ils ont appris et ce dont ils sont fiers. Célébrez leurs réalisations, qu'elles soient grandes ou petites. Cette réflexion favorise un sentiment de fermeture et aide les enfants à se sentir positifs à propos de leurs réalisations.

○ Fixez-vous des attentes réalistes pour l'été

- Bien que l'été soit une période de détente, il est important d'aider les enfants à se fixer des objectifs réalistes pour les vacances. Encouragez-les à réfléchir à un projet ou à une activité estivale qui les passionne, comme l'apprentissage

d'une nouvelle compétence, la lecture de livres ou l'exploration d'un passe-temps. Avoir un but pendant la pause peut réduire les sentiments d'absence de but ou d'ennui. Bien sûr, l'équilibre est essentiel – ils ont aussi besoin de se reposer.

- **Pratiquer la flexibilité**

- La résilience implique l'adaptabilité. Encouragez votre enfant à faire preuve de souplesse, car les choses ne se passent pas toujours comme prévu, qu'il s'agisse d'un changement de plans de vacances ou d'un jour de pluie qui affecte les activités de plein air. Guidez-les pour qu'ils voient les défis comme des occasions de résoudre des problèmes et d'ajuster les attentes si nécessaire.

- **Promouvoir l'indépendance**

- L'été est souvent l'occasion pour les enfants d'assumer davantage de responsabilités. Encouragez l'indépendance adaptée à son âge en permettant à votre enfant de faire des choix concernant son horaire quotidien, ses tâches ménagères ou ses activités. Ce sentiment d'autonomie peut les aider à se sentir plus confiants dans leur capacité à gérer les transitions et les défis.

- **Restez connecté avec vos amis**

- La fin de l'année scolaire signifie que les enfants peuvent dire au revoir à leurs amis pour l'été, ce qui peut être difficile pour certains enfants. Aidez votre enfant à rester en contact avec ses amis grâce à des rendez-vous de jeu, des rencontres virtuelles ou des activités de groupe. Le fait d'avoir des liens sociaux familiers pendant la transition leur permettra de se sentir soutenus et moins isolés.

- **Promouvoir un discours intérieur positif**

- Apprenez à votre enfant à reconnaître et à défier les pensées négatives ou craintives. Par exemple, s'ils s'inquiètent de l'inconnu, aidez-les à recadrer leurs

pensées : « Je ne sais peut-être pas exactement à quoi ressemblera l'été, mais je peux le gérer ! » Encourager un discours intérieur positif renforce la résilience et aide les enfants à se sentir capables d'affronter les changements avec confiance.

- **Montrer l'exemple**

- Les enfants apprennent la résilience en observant les adultes dans leur vie.

Modélisez la façon dont vous gérez les transitions, les défis et les changements dans votre propre vie. Montrez-leur comment rester calmes et flexibles lorsque les choses ne se passent pas comme prévu, et racontez-leur comment vous avez réussi à gérer les changements passés.

❖ **FAQs**

1. *Q. Mon enfant est nerveux à propos de l'été parce qu'il sera à la maison sans ses amis.*

Comment puis-je les aider à faire face à la situation ?

- A. Il est courant que les enfants se sentent anxieux à l'idée de perdre le contact avec leurs amis pendant l'été. Une façon d'aider votre enfant à faire face est de l'aider à rester en contact avec ses amis en organisant régulièrement des rendez-vous de jeu ou des rencontres virtuelles. De plus, encouragez votre enfant à participer à des activités qui lui permettent de rencontrer de nouvelles personnes, comme des camps d'été, des équipes sportives ou des événements communautaires. Si votre enfant exprime des sentiments de solitude, reconnaissez ces sentiments et rassurez-le en lui disant que les amitiés peuvent être ravivées et qu'il peut se faire de nouveaux amis pendant les vacances.

2. *Q. Que faire si mon enfant est triste de quitter son enseignant ou ses camarades de classe?*

- A. La fin de l'année scolaire s'accompagne souvent d'un sentiment de perte, surtout pour les enfants qui ont tissé des liens solides avec leur enseignant ou leurs camarades de classe. Encouragez votre enfant à réfléchir aux aspects positifs de son expérience scolaire et à partager des souvenirs qu'il chérit. Si votre enfant se sent triste de quitter son enseignant ou ses amis, aidez-le à écrire une carte ou à créer un petit cadeau pour lui dire au revoir. Ce processus d'adieu peut aider les enfants à se sentir fermés et à réduire les sentiments de tristesse.
3. *Q. Comment puis-je aider mon enfant à rester concentré et motivé pendant les dernières semaines d'école?*
- A. À l'approche de la fin de l'année, certains enfants peuvent perdre la motivation pour terminer leurs devoirs ou leurs projets. Aidez votre enfant à rester concentré en divisant les tâches en petites étapes gérables et en célébrant les étapes importantes en cours de route. Vous pouvez également créer un système de récompense où votre enfant gagne une petite friandise ou une activité après avoir accompli des tâches spécifiques. Gardez une atmosphère positive et rappelez à votre enfant qu'une bonne fin de saison l'aide à se préparer à une transition en douceur vers l'été.
4. *Q. Mon enfant semble dépassé par les changements et montre des signes de stress. Que dois-je faire?*
- A. Si votre enfant montre des signes de stress, tels que des troubles du sommeil, de l'irritabilité ou un repli sur soi, abordez ses préoccupations de front. Encouragez une communication ouverte et demandez-lui ce qui les inquiète. Réconfortez et rassurez-vous en vous disant qu'il est normal de se sentir nerveux à propos des changements. Créez un environnement calme et prévisible à la maison et proposez des techniques de relaxation, telles que la

respiration profonde ou des exercices de pleine conscience. Si le stress persiste ou s'intensifie, envisagez de consulter un psychologue scolaire ou un thérapeute pour enfants pour obtenir un soutien supplémentaire.

5. *Q. Mon enfant est diplômé de l'école primaire, du collège et du lycée et semble dépassé par l'idée de passer à autre chose. Comment puis-je les aider à faire face à ce grand changement?*

A. L'obtention du diplôme est une étape importante, et il est tout à fait normal que les enfants ressentent un mélange de fierté, d'excitation et d'anxiété. Aidez votre enfant à réfléchir à ses réalisations et à reconnaître l'importance de la transition. Encouragez les conversations ouvertes sur ce qu'ils attendent avec impatience et ce qui les rend nerveux. S'ils déménagent dans une nouvelle école ou un nouvel environnement, organisez des visites (si possible) pour atténuer les inconnues. Renforcez qu'il n'y a pas de mal à se sentir incertain et qu'il a les compétences pour réussir dans son prochain chapitre. Célébrez la transition avec un rituel significatif, comme un dîner, une lettre ou un souvenir, pour honorer leur croissance.

6. *Q. Mon enfant termine ses études secondaires et n'est pas certain de ses projets d'avenir. Comment puis-je les soutenir sans ajouter de pression?*

A. Il est courant que les adolescents diplômés se sentent incertains quant à ce qui les attend, surtout s'ils n'ont pas de parcours post-diplôme clair. Soutenez-les en ayant des conversations ouvertes et sans jugement sur leurs intérêts et leurs objectifs. Rappelez-leur qu'il n'y a pas de mal à prendre le temps d'explorer les options, qu'il s'agisse de l'université, du travail ou d'une année sabbatique. Encouragez les petits pas vers la prise de décision, comme les entrevues d'information, l'observation au poste de travail ou l'exploration des possibilités de bénévolat. Le fait que vous soyez rassuré sur le fait qu'il est normal de ne

pas avoir tout compris peut soulager la pression et l'aider à se sentir plus confiant pour aller de l'avant.

Réflexions finales

Alors que l'année scolaire se termine, c'est le moment idéal pour aider votre enfant à développer sa résilience face aux changements à venir. En favorisant la flexibilité émotionnelle, en encourageant un discours intérieur positif et en lui donnant un sentiment de routine, vous pouvez équiper votre enfant pour gérer les transitions avec confiance. N'oubliez pas que la résilience ne consiste pas seulement à rebondir face aux défis, mais aussi à développer la force d'affronter le changement avec un état d'esprit positif et un cœur ouvert. Avec votre soutien, non seulement votre enfant survivra à la transition vers l'été, mais il s'y épanouira.

Nous vous souhaitons, à vous et à votre famille, une transition en douceur et agréable vers les mois d'été !

Si vous avez des inquiétudes concernant le niveau de stress de votre enfant ou si vous souhaitez des ressources supplémentaires, n'hésitez pas à contacter le psychologue de l'école.

- The Mind Hub, by Marina Stavrou

