

Le retour à la maison

Comprendre ce dont votre enfant a besoin



À leur échelle, les enfants vivent eux aussi de grandes journées. À leur retour, ils ont souvent besoin de refaire le plein avant de partager ce qu'ils ont vécu.



Les essentiels de la transition

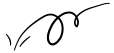
Chaque enfant a sa façon de revenir à la maison



Un accueil chaleureux sans bombardement de questions



Une collation nourrissante et appréciée



Du mouvement libre pour dépenser son énergie



Un moment calme pour se déposer



Un temps de connexion avec un adulte

Prenez d'abord le temps de vous retrouver.

Les échanges viendront souvent ensuite.

Tous les enfants ne racontent pas leur journée de la même façon

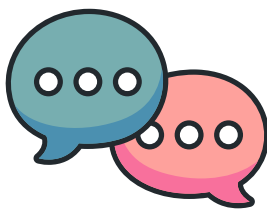
Apprenez à reconnaître leur façon de communiquer



En dessinant



En rejouant
des situations
vécues



En racontant
avec des mots



En partageant
une activité



Au moment du
coucher

**L'important n'est pas quand ni comment votre enfant partage,
mais de rester disponible lorsqu'il choisit de le faire.**



Les moments de partage

Des questions qui ouvrent la discussion



Raconte-moi un moment marquant

Quel a été ton moment « oh non » ?
Quel a été ton moment « wow » ?
Quelle est la chose la plus drôle qui est arrivée ?
Si ta journée était un film, quelle scène devrait absolument être dedans ?

Parle-moi des personnes autour de toi

Avec qui as-tu aimé passer du temps ?
Y a-t-il quelqu'un avec qui ça a été plus difficile ?
Y a-t-il quelqu'un qui t'a aidé ou que tu as aidé ?
Est-ce que quelqu'un t'a surpris ?
Si c'était ta fête demain, qui inviterais-tu ?
Si tu pouvais choisir ta place dans la classe, ce serait où ?

Parle-moi d'un défi que tu as rencontré

Quel moment t'a demandé le plus d'efforts ?
Qu'est-ce qui a été le plus difficile ?
Est-ce qu'il y a quelque chose qui t'a dérangé ?
Si tu pouvais changer une chose dans ta journée, ce serait quoi ?

Parle-moi de ce que tu as ressenti

Quand t'es-tu senti le plus content ?
Quand t'es-tu senti le plus frustré ?
Y a-t-il quelque chose qui t'a rendu fier ?
Y a-t-il quelque chose qui t'a inquiété ?

Parle-moi de ce que tu as fait

As-tu travaillé en équipe ? Avez-vous fait une bonne équipe ?
Qu'est-ce que tu aimerais faire plus souvent ? Moins souvent ?

Quand votre enfant se confie

Votre écoute est souvent plus importante que votre réponse



Prenez le temps d'écouter jusqu'au bout

Montrez de l'intérêt pour ce qu'il raconte.

Accueillez ses émotions sans chercher à les corriger.

Posez quelques questions pour mieux comprendre.

Remerciez-le lorsqu'il partage quelque chose avec vous.

✗ Interrompre pour donner une solution

✗ Faire la morale immédiatement

✗ Minimiser ce qu'il ressent

✗ Transformer l'échange en interrogatoire

✗ Chercher à régler le problème avant d'avoir écouté.

Merci de me l'avoir raconté

Je comprend que ça ait pu être difficile

Comment t'es-tu senti à ce moment-là ?

Et après, qu'est-ce qui s'est passé ?



ESPACE SYMBIOSE



Nadeige et Marie-Philippe
psychoéducatrices