

Les conseils de Petit Loup

pour une rentrée scolaire réussie!



Illustration de Nadia Berghella

SOIS OBSERVATEUR. Regarde bien ta nouvelle école et ce qui s'y trouve. Trouve des repères qui pourront t'aider à te retrouver plus facilement. Par exemple, une affiche sur la porte du secrétariat, l'escalier à côté de ta classe.

SOURIS LORSQU'UN AMI REGARDE VERS TOI. Cela permettra au petit copain de savoir que tu as envie de le connaître.

PARLE DES CHOSES QUE TU AIMES à ton enseignante (ton animal de compagnie, ton sport préféré, un livre...). Cela l'aidera à mieux te connaître.

PRENDS LE TEMPS DE BIEN RANGER TES CHOSES. Il est beaucoup plus facile de retrouver ton matériel de classe ou les jeux quand ils sont au bon endroit.

DEMANDE DE L'AIDE AUX PLUS GRANDS. Tu peux poser des questions à un adulte qui travaille dans l'école ou à un élève plus grand. Eux aussi ont déjà fait leur première rentrée dans cette école !

Si tu sens ton petit coeur battre vite, **PRENDS TROIS GRANDES RESPIRATIONS DE LIBELLULE.** Inspire profondément en étirant tes bras de chaque côté de ton corps. Expire en les ramenant vers ta poitrine. Tu te sentiras mieux!

Pour d'autres astuces visant à favoriser une vie scolaire harmonieuse, vous pouvez aussi consulter « Petit Loup entre à l'école » et « Petit Loup se sent bien à l'école », de Solène Bourque, psychoéducatrice, Éditions Midi trente