

OACAS Soutiens aux parents et tuteurs

Chaque journée d'école compte

ABC de l'assiduité

A Assistez au premier jour de reprise après les vacances. Prolonger une pause peut rendre plus difficile le retour à l'école.

B Préparation pour la rentrée scolaire. Préparer votre enfant pour la rentrée scolaire diminuera toute anxiété qu'il pourrait ressentir.

C S'engager à être présent régulièrement. Fixez-vous un objectif d'assiduité régulière et engagez-vous à aider votre enfant à atteindre cet objectif.



Besoin d'aide ?

Pour obtenir de l'aide afin que votre enfant puisse retourner à l'école, voici les coordonnées de la conseillère en assiduité. Ils peuvent vous accompagner et offrir leur soutien à vous et à votre enfant.

Louise Lachance, Conseillère en assiduité, région nord
louise.lachance@cscdgr.education

Commentaires des tuteurs



Veuillez cliquer sur le code QR pour répondre à quelques brèves questions.



O.A.C.A.S

Facteurs qui peuvent rendre le retour à l'école difficile.



#1 Facteurs de routine :

Certains élèves peuvent rencontrer des difficultés à se réajuster à se lever plus tôt et à suivre un horaire fixe.



#2 Facteurs cérébraux :

Certains étudiants peuvent trouver difficile de revenir à un état d'esprit académique difficile après les vacances scolaires.



#3 Facteurs culturels :

Pour certains élèves, les vacances peuvent avoir un poids émotionnel supplémentaire qui peut affecter leur désir de retourner à l'école.



#4 Facteurs émotionnels :

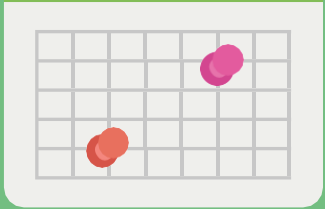
Certains étudiants peuvent rencontrer des difficultés avec une anxiété de séparation, ou ressentir du stress à l'idée des tests ou des projets à venir.

"À la fin de la journée, la clé la plus déterminante pour le succès d'un enfant est l'implication positive des parents."

— Jan D. Hull

Un retour sans difficultés !

MARCH



Calendrier du compte à rebours

Un décompte visuel peut aider les enfants à revenir à la routine scolaire plus facilement après une pause, rendant la transition moins brusque.



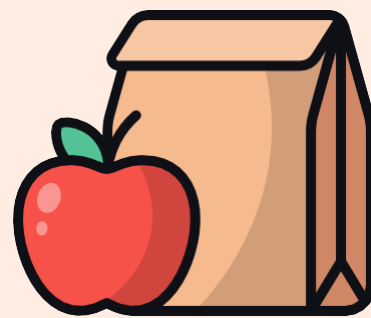
Heure de réveil régulière

Établissez une heure de réveil régulière, même pendant les vacances scolaires, pour aider à régulariser le rythme de sommeil de votre enfant.



Rétablir les routines du matin

Développez une routine matinale structurée qui inclut des tâches spécifiques (s'habiller, prendre le petit-déjeuner, etc.) pour aider les enfants à savoir à quoi s'attendre.



Soyez préparé

La veille, préparez les sacs à dos, les déjeuners et choisissez les vêtements. Être organisé rendra le matin plus fluide.



Limiter le temps d'écran

Éteignez les écrans pendant le matin pour minimiser les distractions et encourager la concentration sur la préparation.



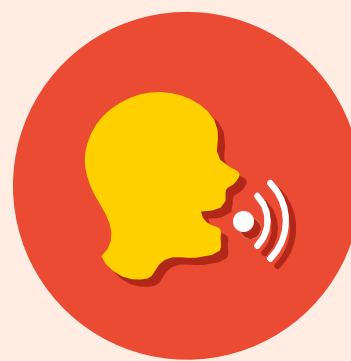
Restez positif et calme

Gardez une attitude positive et évitez de vous précipiter, car un comportement calme peut donner le ton pour le matin.



Établir une routine d'arrivée cohérente

Créez une routine d'arrivée cohérente, qu'il s'agisse de marcher ensemble ou de dire un au revoir spécial, afin d'atténuer l'anxiété.



Communiquez ouvertement

Parlez à votre enfant de ses sentiments et inquiétudes afin qu'il ou elle se sente soutenu.

Chaque journée d'école compte

[Veuillez consulter notre site Web à www.oacas.ca](http://www.oacas.ca) ou nous contacter à president@oacas.ca