



# Vous venez d'arriver au Canada?

## Renseignements et suggestions pour aider votre enfant à l'école

### Pour aider votre enfant à s'adapter à sa nouvelle école

Aider votre enfant à se faire des amis  
Il est bon que votre enfant se fasse des amis et se sente accepté pour être à l'aise à l'école et se concentrer sur ses travaux scolaires. Vous pouvez l'aider de différentes façons à se faire des amis et à se familiariser avec son entourage.



#### **Suggestions**

- Pensez à la façon dont vous pouvez l'aider à se familiariser avec le voisinage et avec les endroits où il ou elle peut s'amuser en toute sécurité.
- Profitez des services communautaires tels que les bibliothèques et les garderies (crèches). Si vous avez de jeunes enfants, rendez-vous dans les centres de la petite enfance ou les garderies en milieu scolaire. Si vos enfants sont plus âgés, fréquentez plutôt les centres récréatifs. Le personnel administratif de votre école vous indiquera où trouver ces programmes communautaires.
- Accompagnez votre enfant dans la cour de l'école avant ou après les heures de classe pour qu'il ou elle puisse jouer avec des amis.
- Adressez-vous à votre paroisse pour connaître les activités qui pourraient aider votre enfant à s'habituer à son nouvel environnement.
- Faites connaissance avec vos voisins pour que votre enfant vous voie vous faire des amis.
- Faites participer votre enfant à des activités dans la communauté la fin de semaine et après l'école. Plusieurs d'entre elles sont gratuites.
- Parlez à votre enfant de ses nouveaux amis et mémorisez leur nom. Si votre enfant désire inviter un ami ou une amie à la maison, communiquez avec les parents de cet ami ou cette amie pour prendre des dispositions.

suite  
(page 1 de 2) - ➔





## Maîtriser l'inquiétude et l'appréhension

Il se peut que votre enfant soit anxieux et inquiet à l'idée de fréquenter l'école dans un nouveau pays et d'apprendre une autre langue. L'anxiété peut avoir un impact sur sa façon de penser et de se sentir. Il se peut que votre enfant éprouve de la difficulté à apprendre s'il est inquiet. Parmi les signes d'anxiété, notons: les maux d'estomac, les maux de tête, le fait de se fatiguer rapidement, l'agressivité, la tristesse, le silence et le rejet du changement.

### **Suggestions**

- Parlez à votre enfant de la façon dont il ou elle se sent. Dites-lui comment vous vivez vous-même cette expérience et comment vous vous y prenez pour vous ajuster à votre nouveau pays.
- Expliquez-lui qu'il est normal d'être inquiet ou inquiète lorsqu'il y a de grands changements dans la vie.
- Encouragez votre enfant à vous parler de ce qui se passe à l'école. Le fait de l'écouter vous aidera à comprendre ce qui va bien et ce qui est plus difficile à vivre. Posez-lui une question pour entamer la conversation.
- Fournissez à votre enfant l'exemple de situations qui étaient auparavant difficiles, mais qui sont devenues plus faciles à vivre. Applaudissez ses petites réussites lorsqu'il ou elle réussit à surmonter des difficultés. Célébrez la fin des deux premiers mois d'école, par exemple.
- Informez l'enseignante ou l'enseignant de votre enfant du fait qu'il ou elle est un peu inquiet et nerveux de façon à ce qu'on l'aide à se sentir plus à l'aise.

