

MAARİF FAMILLE

Publication de la Fondation Maarif de Turquie



MAARİF FAMILLE

Publication de la Fondation Maarif de Turquie



DANS CE NUMERO

**LE CARTABLE
SCOLAIRE**

**AUTO-
ORGANISATION**

**LA PEUR DE
L'ECOLE «PHOBIE
SCOLAIRE»**

LE CARTABLE SCOLAIRE

Il est temps pour nos enfants de mettre graduellement de côté la nonchalance, les jeux et les promenades des vacances estivales. Ils doivent se préparer au nouvel ordre et à la discipline de la saison scolaire, et rendre ce processus d'adaptation aussi rapide que possible.

La rentrée scolaire est une activité qui nécessite l'adaptation des enfants à l'école, aux instituteurs et aux camarades de classe. C'est aussi parfois le début d'une période stressante pour les enfants et leurs parents. Comment faire pour diminuer ce stress et établir un début de scolarisation efficace pour l'enfant ainsi que pour sa famille ?

- Certains enfants ont du mal à se séparer de leurs parents et de leur zone de confort. La raison de ce problème peut être l'attachement excessif de l'enfant à ses parents ou la crainte de se trouver dans un milieu inconnu, loin de sa famille. Un premier pas utile pourrait être le programme scolaire de « la semaine d'adaptation » qui permettra aux enfants de s'habituer au milieu scolaire ainsi qu'à ses nouveaux camarades de classe et instituteurs. En qualité de parents, il serait utile, si possible, d'emmener votre enfant visiter l'école où il commencera ses études, avant la rentrée des classes, et lui donner des informations sur le système scolaire.
- Votre enfant qui avait l'habitude de se coucher et se lever tard en été, devra s'habituer à une nouvelle routine. Il faudrait, une semaine ou 10 jours avant la rentrée de classes, organiser les horaires pour aller au lit le soir vers 21 heures, et se lever le matin à 7 heures, afin que l'enfant puisse se mettre en forme et ne pas avoir de problèmes de sommeil avec les horaires scolaires.
- La concentration des enfants durant la leçon en classe, ainsi que leur état physique, doit être en bonne forme. Les bonnes habitudes alimentaires, ainsi que les horaires réguliers de sommeil, sont très importants à acquérir dès l'enfance. L'alimentation régulière et équilibrée joue un rôle capital dans le développement des enfants. Nous ne devons pas, en qualité de parents, leur permettre de négliger le petit déjeuner pour ne pas rater le transport scolaire.

Un verre de lait le matin contribue au développement des enfants et un bon petit déjeuner à la maison évite la consommation nocive de fast-food. Il faut leur recommander de consommer la nourriture scolaire ou les paniers-repas préparés par les parents pendant les horaires consacrés au repas. Il est d'une importance critique pour les parents de contrôler la consommation alimentaire qui convient à l'âge et aux besoins de leurs enfants. Ces bonnes habitudes permettront aussi aux enfants de se nourrir de façon saine à l'âge adulte.

- Il est tout à fait normal et naturel que l'enfant résiste à l'idée de se soumettre à la discipline scolaire suite à une période de vacances et de relaxation. Vous pouvez lui expliquer de manière logique et affectueuse, que vous comprenez son inquiétude à l'idée de changer de maître/maitresse et de camarades de classe, et que vous aviez aussi ressenti les mêmes inquiétudes à son âge, mais qu'il se fera rapidement de nouveaux amis avec lesquels il pourra jouer.
- Une stratégie excellente est de déterminer des cibles à atteindre avec vos enfants. Il faudrait que les cibles et les buts qu'on désire atteindre soit bien déterminés, planifiés et accessibles. Vous pouvez proposer une période déterminée pour terminer les devoirs scolaires, deux heures de lecture par semaine, et une autre activité créative qui leur permettra d'être loin des écrans électroniques.



AUTO- ORGANISATION

Nous venons au monde avec différentes caractéristiques transmises génétiquement par nos parents. Nous avons chacun des aptitudes, caractères et talents différents dans certains domaines. Mais nous savons aussi que ces aptitudes et talents subissent des changements et des développements sous l'influence des activités et expériences vécues tout au long de notre vie. Nos expériences influencent notre cerveau de la même manière que notre cerveau influence nos expériences.

Chaque individu utilise, dès sa naissance, son auto-organisation pour remplir les tâches qui lui incombent dans sa vie. Quelle est la signification exacte du terme auto-organisation ?

L'auto-organisation est la capacité de se concentrer et d'agir afin d'atteindre son but sans avoir besoin de l'assistance ou du soutien des autres. C'est aussi le don de suivre et gérer nos pensées, nos sentiments et notre comportement, grâce à certaines méthodes. Cette capacité comporte plusieurs avantages dans le domaine de l'apprentissage, l'ouverture vers de nouvelles expériences, ainsi que la possibilité de créer des relations amicales tout au long de sa vie.



On peut donc dire que l'auto-organisation est un moyen sain de faire face aux facteurs qui occasionnent le stress dans notre vie. Le développement de la faculté d'auto-organisation nécessite une prise de conscience, une intelligence émotionnelle, la distinction des alertes sentimentales, l'activité des relations sociales et la concentration pour atteindre le but.

Le développement de l'auto-organisation est un des facteurs majeurs pour aider les enfants à acquérir et renforcer ce don naturellement. Voici les points importants pour aider les parents à développer cette aptitude chez leurs enfants.

- Vous devez encourager vos enfants à passer plus de temps avec des personnes qui ont le don de l'auto-organisation. Essayez de les encourager à fréquenter des adultes qui ont un niveau d'éducation et de culture développés dans ce domaine.
- Essayez d'encourager vos enfants à passer plus de temps avec des jeux et exercices éducatifs. Vous pouvez trouver sur internet ou dans les magasins, des jeux et exercices qui développent l'attention visuelle, la coordination manuelle et optique, le don des mathématiques, ainsi que la mémoire spatiale, visuelle, orale et acoustique.
- Permettez à vos enfants de passer plus de temps dans la nature. Ceci développera leur bien-être et santé physique, psychologique et mentale dès leur jeune âge, et pourra réduire au minimum les problèmes de santé à un âge avancé. Si vous voulez avoir une contribution positive sur le développement de vos enfants, permettez-leur de passer du temps au sein de la nature, activité qui a un impact positif important sur notre santé, le développement de la psychologie, la résistance du corps humain, la diminution des risques et des problèmes cardiaques, ainsi qu'un sommeil de qualité.

- Une nourriture saine comporte aussi beaucoup d'avantages sur la santé physique et mentale des enfants. Un corps sain se développe mieux mentalement, permet d'être plus dynamique et énergique, et réduit les problèmes de la vie quotidienne, tels que la fatigue et le manque d'énergie, et améliore l'état d'âme et la psychologie des enfants. Vous devez donc veiller à ce que l'alimentation de vos enfants soit saine et équilibrée.

Les symptômes de problèmes de développement rendent votre enfant surexcité, tendu et fatigué. Les adultes stressés psychologiquement sont ceux ont vécu une enfance dépourvue d'exercice physique et de sommeil, loin de la nature. Ces enfants sont victimes de problèmes d'apprentissage, de manque de concentration, d'intérêt et de relations sociales.

Dr. Stuart Shanker nous fournit des exemples concernant les phases d'apprentissages de l'auto organisation comme suit :

« L'auto-organisation ressemble au maintien de la vitesse d'une voiture en cours de route. Si vous désirez rouler à 75 km/heure, vous devez prendre en considération les conditions de la route et la vitesse du vent. Rouler en voiture nécessite l'adaptation à la circulation routière et les limitations de vitesse. Il faut donc apprendre à appuyer sur l'accélérateur, freiner et effectuer les changements de vitesse nécessaires sur la route. On peut comparer cette opération à la faculté d'auto-adaptation infantile. Certains appuient trop sur l'accélérateur, et d'autres changent de vitesse inutilement ; certains attendent trop longtemps lorsqu'il faut accélérer. Ils doivent alors faire face au sentiment de stress et d'alerte, plus qu'il n'est nécessaire »

Il faut donc permettre aux enfants de prendre du temps dans le but de développer leur don d'auto-organisation, tout en leur faisant sentir qu'ils peuvent se baser sur le soutien de leurs parents.



LA PEUR DE L'ÉCOLE

«PHOBIE SCOLAIRE»

Les enfants peuvent parfois refuser d'aller à l'école à cause de certaines craintes et phobies qu'ils éprouvent concernant le système scolaire. Les experts qui définissent ces problèmes indiquent que ces inquiétudes, qui peuvent apparaître à différentes étapes de la vie préscolaire et scolaire, sont souvent basées sur la crainte de quitter ses parents ainsi que sur d'autres raisons.

Les enfants en bas âge peuvent souvent pleurer et se comporter de manière inattendue sous l'impact de la séparation avec leurs parents. La crainte éprouvée par l'enfant est souvent parallèle au comportement des parents qui augmentent son sentiment de crainte en lui disant "tu m'as manqué" à son retour de l'école. Les enfants peuvent imaginer qu'ils commettent une trahison envers leurs parents en les quittant pour aller à l'école. Il faudrait donc que les parents changent certains comportements erronés qu'ils adoptent avec la meilleure des intentions en croyant qu'ils sont en train de rassurer leurs enfants qui ont peur d'aller à l'école.



La phobie scolaire n'est pas uniquement basée sur la crainte d'être séparé de ses parents. Les différences individuelles, les dynamiques familiales ainsi que le stress occasionné par le milieu scolaire peuvent être à la base de la phobie scolaire. Un enfant qui souffre de problèmes d'anxiété peut avoir peur d'aller à l'école. L'arrivée d'un nouveau membre au sein de la famille, le fait de changer d'école ou de classe, d'être soumis à la violence dans un milieu scolaire, peuvent aussi être la raison de la peur de l'école. Des symptômes comme le refus d'aller à l'école, des douleurs psychosomatiques (maux de ventre, maux de tête, nausées etc.) des problèmes de comportement (crises de colère, dépression et agressivité), le fait de rater le bus de service, le manque de socialisation en milieu scolaire et la hâte de quitter l'école aussi rapidement que possible, sont les indices principaux de la phobie scolaire.

Comment aider les enfants qui souffrent de phobie scolaire:

- Une attitude patiente et décidée est importante pour encourager l'enfant à aller à l'école.
- Vous ne devez pas critiquer l'enfant qui refuse d'aller à l'école. Vous devez lui expliquer qu'il n'est pas le seul à avoir peur de l'école, qu'il y a d'autres enfants qui éprouvent la même crainte, qu'il finira par dominer ce sentiment et résoudre ce problème difficile.
- Montrez-vous calme en préparant l'enfant à aller en classe et passer la journée comme une journée ordinaire.
- Discutez la question de la peur de votre enfant avec le professeur de classe et tâchez d'agir de concert avec lui/elle.

- La socialisation avec d'autres enfants de son âge est importante et utile. L'enfant doit trouver un milieu social où il pourra établir des relations amicales et avoir confiance en lui-même en dehors du milieu familial habituel. Vous devez encourager votre enfant à créer des relations amicales avec d'autres enfants de son âge.
- Soyez en contact permanent avec votre enfant. Le premier pas pour l'aider à vaincre la peur de l'école est de savoir la cause cette phobie. Même si votre enfant refuse de parler de cette peur, suivez son programme dans le contexte en milieu scolaire. Vous pouvez bavarder avec lui/elle concernant les activités scolaires et l'encourager à partager avec vous ses expériences et ses sentiments.

Au cas où les parents ne peuvent pas résoudre les problèmes de leurs enfants, il serait utile d'obtenir le soutien des instituteurs, et du personnel scolaire ainsi que celui des autres parents, des directeurs et autre personnes intéressées qui ont un impact important sur le développement social, émotif et académique des enfants.



SOURCES :

1. Taşçı, N. & Sığirtmaç, A. D. (2014). OKULA UYUM HAFTASININ OKUL ÖNCESİ ÖĞRETMENLERİ VE SINIF ÖĞRETMENLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ. Milli Eğitim Dergisi, 44 (202), 101-116. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/milliegitim/issue/36162/406505>
2. Zembat, R., KILIÇ, Z., Ünlüer, E., Çobanoğlu, A., Usbaş, H., & Bardak, M. (2015). Çocuğun beslenme alışkanlığını kazanmasında okul öncesi eğitim kurumlarının yeri. Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal.
3. <http://www.yeditepehastanesi.com.tr/okula-baslayan-cocuklarin-duzeni-degistirilmelidir>
4. <https://www.bienenseigner.com/rentree-scolaire-16-conseils-de-profs-aux-parents/>
5. <https://ecolebranchee.com/quelques-conseils-pour-preparer-les-jeunes-a-la-rentree/>
6. <https://tplmoms.com/2022/08/02/8-conseils-pour-rendre-la-rentree-scolaire-plus-agreable/>
7. <https://www.kucukagacpsikoloji.com/Cocuklarda-Oz-Duzenleme-Becerisinin-Gelisimi>
8. <https://yourtherapysource.com/>

Préparé par l'équipe d'Orientation et
Conseil Psychologique de la Fondation
Maarif de Turquie