

PREMIÈRE TRANSITION SCOLAIRE

Activité

1^e transition et pleine conscience

INTENTION

Diminuer l'anxiété face à la 1^e transition scolaire en faisant des activités de pleine conscience.

MOMENT CLÉ DE LA TRANSITION

Avant l'inscription et jusqu'à la rentrée scolaire.
(Septembre-Août)

DÉROULEMENT

Avant la période d'inscription – et jusqu'à l'entrée scolaire, encourager les partenaires (CPE, MDF, Services de garde, garderie, etc.) à pratiquer la pleine conscience pour désamorcer le stress lié à la transition scolaire.

Pour pratiquer la pleine conscience, l'enfant doit apprendre à porter son attention sur le moment présent, de façon volontaire, avec acceptation et sans poser de jugement.

MATÉRIEL ET NOTES

Il y a une multitude d'activités de pleine conscience pour les enfants et les familles.

À la maison, les enfants peuvent enseigner à papa et maman comment mieux apprécier le moment présent et ne pas nourrir l'anxiété face à la transition scolaire.

Lien :

<https://aidersonenfant.com/pleine-conscience-apaiser-lanxiete-enfants/>

