

Une rentrée tout en confiance !



avec



Bayard
Jeunesse



Petit BamBou

Édito

Qui n'a pas versé une petite larme au moment de lâcher sa progéniture pour la première fois dans la cour de récré ? La rentrée est un moment à haute teneur émotionnelle. Un rite de passage pour nos enfants, qu'aucun d'entre nous n'aimerait manquer. 

Pour que la rentrée des petits rime davantage avec zen qu'avec rush, stress ou chaos... nous vous proposons quelques astuces, concoctées par nos rédactions avec autant de sérieux que de cœur. 

Un abécédaire, pour mettre en images et en mots le monde de l'école. Des fiches d'autonomie, des conseils d'experts (dont ceux de notre partenaire Petit BamBou, l'application de méditation et de respiration), pour accompagner les plus grands dans leurs nouveaux apprentissages, tout en restant ancrés dans l'instant présent.

En bonus, des rituels à inventer pour garder le lien, et des séances de yoga à faire en famille pour un max de sérénité.

Rien de tel, pour une rentrée tranquille et en confiance, que de bien se préparer ! 

**Camille Choteau, responsable éditoriale Bayard Jeunesse,
et Marie Périssé, responsable du contenu Petit BamBou**



Marie

Marie s'occupe de mettre à disposition des enfants et de leurs parents des exercices de méditation et de respiration qui soient simples, accessibles, et vraiment adaptés à la vie quotidienne. Observer son souffle, ressentir son corps, ou comprendre qu'une émotion nous traverse, ce sont des apprentissages qui resteront précieux toute la vie !

Sommaire



Avant le jour J, avoir les idées claires

Sa toute première rentrée à la maternelle en quelques mots - pages 4 à 7

Préparer un bon sommeil ... pendant sa journée ! - pages 8 à 9

Le grand moment est arrivé

7 fiches pour apprendre à faire comme un grand - pages 10 à 13

La météo intérieure - pages 14 à 17

Serein(e)s toute l'année

Retour au calme avec le yoga de Pomme d'Api - pages 18 à 21

Le journal de gratitude - pages 22 à 24

Sa toute première rentrée à la maternelle en quelques mots

Votre enfant entre en petite section de maternelle ? Voici un abécédaire très pratique pour réviser et assurer la rentrée de votre petit écolier en toute sérénité !

ATSEM



Une drôle d'appellation qui désigne l'Agent territorial spécialisé des écoles maternelles.
"La dame ou le monsieur qui aide la maîtresse ou le maître", disent les enfants ! C'est "la madame ou le monsieur propre" : il/elle répare les accidents pipi, accompagne les petits élèves aux toilettes, leur montre comment se laver les mains et mouche les petits nez qui coulent.
Un personnage clé et rassurant de la vie quotidienne à la maternelle.

CANTINE



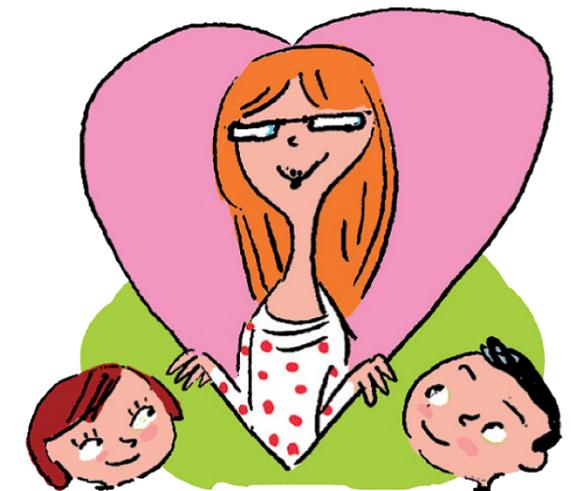
Une grande étape lors de l'entrée en petite section. Durant ce moment de la journée, un enfant partage bien plus que de la nourriture avec ses copains : aussi des fous rires et des pitreries.
Une vraie complicité se tisse. Manger en dehors de la maison, c'est également l'occasion de découvrir de nouveaux plats et de nouveaux goûts.

DOUDOU



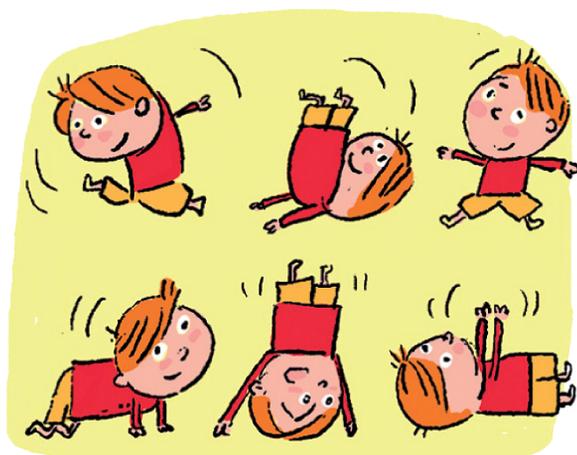
Ce petit compagnon en peluche ou en tissu qui sent bon l'odeur de la maison est souvent là pour reconforter ! En général, les doudous ont droit de cité à la maternelle, à condition que les petits élèves les rangent dans la "boîte à doudous" en arrivant et jusqu'à l'heure de la sieste.

MAÎTRE.SSE



"La maîtresse, elle a dit..." La parole de la maîtresse ou du maître, ça n'est pas rien pour un enfant ! Très vite, l'enseignant devient une véritable star à laquelle il a envie de plaire. Le partager avec les autres élèves n'est donc pas chose aisée. Pas plus que d'entendre ses parents le critiquer...

MOTRICITÉ



Expression corporelle, rondes, danses, parcours de motricité (l'enfant passe sous un banc, à travers un cerceau...) : à la maternelle, le mouvement est au centre des apprentissages !
Idéal pour apprendre à mieux maîtriser ses gestes, peaufiner son équilibre, se familiariser avec des notions comme "dessus, dessous", expérimenter avec son corps les courbes, les lignes droites.

PARLER



En petite section de maternelle, les niveaux de langage sont très hétérogènes.
Un enfant qui n'est pas encore un bon parleur va progresser très vite : faire des efforts pour mieux parler est le seul moyen pour lui d'être compris par la maîtresse et les copains. Une motivation qu'il n'a pas forcément à la maison où ses parents le comprennent parfois sans même qu'il ait besoin d'ouvrir la bouche !

TRAVAIL



Même si tout passe par le jeu à la maternelle, les petits élèves n'en fournissent pas moins un vrai travail ! Ils classent les fourchettes de la dinette d'un côté, les couteaux de l'autre ? Ils font des catégories. Ils enfilent des perles en alternant une rouge, une verte, une jaune ? Ils s'initient à la suite logique. Ils apprennent à reconnaître l'étiquette de leur prénom ? Ils se familiarisent avec l'écrit.

« ZE VEUX ALLER À L'ÉCOLE ! »



Un "stigmatisme interdental" ! C'est le nom savant du très répandu "cheveu sur la langue", un défaut de prononciation qui ne compromet en rien les apprentissages. Sans demander de répéter, ni exiger la perfection, il suffit juste, pour permettre la progression de l'enfant, de montrer la bonne articulation.



Petit BamBou



Préparer un bon sommeil... pendant sa journée !

Pour mettre toutes les chances de votre côté, le mieux est d'adopter des habitudes saines pendant la journée, qui contribuent à favoriser un sommeil de qualité le moment venu. Voici 5 domaines à explorer :

La respiration

Les enfants sont les rois de la respiration ventrale. On peut l'utiliser avec eux à tout moment, pour se concentrer sur une activité, pour calmer une émotion forte ou une chute à vélo... J'inspire, je sens mon ventre se gonfler comme un ballon, je souffle tout doucement et longtemps comme sur une bougie, mon ventre se dégonfle, et je recommence encore 2 fois. On peut aussi s'en servir au moment du coucher.

La gratitude

S'exercer à la gratitude chaque fois que c'est possible, oui, cela peut aider nos enfants à mieux dormir. Pourquoi ? Parce que ça libère de l'ocytocine, hormone du bonheur, et on dort bien quand on est heureux. Reconnaître les bonnes choses quand elles surviennent, et en citer quelques-unes au moment du dîner ou du coucher, ce n'est presque rien, mais ça change tout.

Les émotions

Toutes les occasions sont bonnes pour inviter les enfants à exprimer ce qu'ils ressentent. En exprimant nos émotions simplement, nous leur montrons l'exemple ("je me sens triste", "je suis désolé, je me sens en colère", "je suis toute joyeuse ce matin !"). La météo intérieure peut aider aussi : "tu dirais qu'il fait quel temps à l'intérieur de toi ?". D'exprimer tout cela au fur et à mesure permet d'éviter une accumulation et une potentielle explosion le soir !



L'activité physique

Tout le monde le sait mais on l'oublie parfois... s'être bien dépensé pendant la journée crée une "bonne fatigue".
Marcher, jouer dehors, prendre les escaliers, tout est bon dans le mouvement !

L'alimentation

Limiter le sucre le soir, déguster un dîner léger qui ne reste pas sur l'estomac... mieux vaut garder la raclette pour le déjeuner que pour le dîner !

7 fiches pour apprendre à faire comme un grand

Alors que vient le moment de se débrouiller seul, voici quelques conseils pour vous et votre enfant

L'acquisition de l'autonomie démarre souvent avec l'arrivée à la maternelle, et chaque jour est l'occasion d'apprendre de nouveaux gestes, de nouveaux usages, qui sont aussi sympas qu'utiles ! Il suffit de suivre quatre grandes étapes :

Étape 1 : L'observation.

Faites les choses devant votre enfant afin qu'il vous regarde faire.

Étapes 2 et 3 : L'entraînement.

D'abord votre enfant fait AVEC vous, puis tout SEUL... sous votre regard bienveillant et encourageant.

Étape 4 : L'autonomie.

Bravo ! Il fait tout seul.

Et voilà, le tour est joué ! N'hésitez pas à découper ces fiches qui peuvent servir pour chacun des apprentissages de votre enfant.

POMME d'API

BOUTONNER...

comme une grande

Dur, dur de mettre ses boutons bien comme il faut. Leçon toute simple pour être tout beau!

1 Commence par le trou le plus bas et le bouton le plus bas, comme ça, tu ne te tromperas pas.

2 Mets-les nez à nez. Tiens, on dirait bien qu'ils ont envie de devenir copains.

3 Prends le bouton et pousse-le dans le trou. Tire-le avec l'autre main pour le faire traverser !

4 Et voilà, c'est attaché. Recommence avec le bouton du dessus. Et celui d'après... et d'après... et d'après...

Et toi, y arrives-tu ?

Pas encore (mais presque) Oui, grâce à Pomme d'Api! Fastoche!

POMME d'API

TE LAVER LES MAINS...

comme une grande

Se laver les mains, c'est important! Cela évite de transmettre les microbes.

1 Laisse couler doucement de l'eau au creux de tes mains. Mmm, ça fait du bien.

2 Ferme le robinet et savonne tes mains jusqu'aux poignets. Parfait!

3 Savonne entre tes doigts, en croisant les mains, comme ça! Voilà!

4 Ouvre à nouveau le robinet pour rincer. Tes mains sont toutes propres. Tu n'as plus qu'à les essuyer!

Et toi, y arrives-tu ?

Pas encore (mais presque) Oui, grâce à Pomme d'Api! Fastoche!

POMME d'API

MANGER...

comme un grand

AVEC TA FOURCHETTE

1 Pique, pique, tu peux piquer.

2 Pousse, pousse, tu peux pousser.

3 Tourne, tourne, les spaghettis! La fourchette, ça sert à ça aussi.

AVEC TON COUTEAU

1 Coupe, coupe, tu peux couper.

2 Tire, tire, tu peux trier.

3 Pousse, pousse, tu peux pousser.

ET TA CUILLÈRE ?

Miam, miam, ma petite cuillère est parfaite pour le dessert!

Et toi, y arrives-tu ?

Pas encore (mais presque) Oui, grâce à Pomme d'Api! Fastoche!



POMME d'API

CHOISIR TES HABITS... comme un grand

Choisir les bons vêtements, c'est tout un art!
Entoure ceux que tu as dans ton placard.

- 1 S'il fait froid, gla, gla, gla, tu peux mettre ça.
- 2 S'il fait chaud, oh, oh, oh! fais-toi tout beau.
- 3 Pour jouer dehors, ces vêtements sont trop forts.
- 4 Et pour faire la fête, bien sûr, sors tes paillettes!

Et toi, y arrives-tu ?

Pas encore (mais presque) Oui, grâce à Pomme d'Api! Fastoche!



POMME d'API

ALLER AUX TOILETTES... comme un grand

Un p'tit pipi, un p'tit caca! Voici quelques conseils pour être le roi ou la reine des toilettes.

- 1 Bien assis sur ton trône, prépare des morceaux de papier. Psss, plouf... Bonjour petit pipi! Bonjour petit caca!
- 2 Pour éviter les microbes, essuie-toi toujours de l'avant vers l'arrière (du sexe vers les fesses). Et pas le contraire!
- 3 Après avoir fait caca, essuie-toi plusieurs fois jusqu'à ce qu'il n'y ait plus rien sur le papier.
- 4 Remets ta culotte et tes habits. Tire la chasse d'eau. Au revoir petit pipi, petit caca! Et n'oublie pas de te laver les mains.

Et toi, y arrives-tu ?

Pas encore (mais presque) Oui, grâce à Pomme d'Api! Fastoche!



POMME d'API

FAIRE TES LACETS... comme un grand

Pour réussir tes lacets, ce petit parcours va t'aider.

- 1 Prends un lacet dans chaque main et croise les deux lacets. Coucou!
- 2 Prends le lacet du dessus et passe-le sous l'autre lacet, comme sous un pont. Ponpon!
- 3 Hop, tire fort, fort, fort.
- 4 Fais deux boucles comme deux oreilles de lapin. Pinpin!
- 5 Croise les deux oreilles et passe une oreille dans le trou. Re-coucou!
- 6 Ton nœud est bien serré. Fais pareil avec l'autre pied pour courir toute la journée!

Et toi, y arrives-tu ?

Pas encore (mais presque) Oui, grâce à Pomme d'Api! Fastoche!



POMME d'API

TE MOUCHER... comme un grand

Ton nez coule? Beurk! Tu ne peux plus respirer!
Voici comment te moucher.

- 1 Prends un mouchoir et cache ton nez, en mettant tes doigts de chaque côté.
- 2 Tuuuut! Souffle (sans trop forcer) pour déboucher le premier tunnel.
- 3 Tuuuut! Fais pareil de l'autre côté... Le tunnel est débouché!
- 4 Tout est dans ton mouchoir. Tu peux enfin respirer! Ça fait du bien, non?

Et toi, y arrives-tu ?

Pas encore (mais presque) Oui, grâce à Pomme d'Api! Fastoche!



Petit BamBou

La météo intérieure

La plupart du temps, on ne sait pas bien comment on se sent. Cette météo intérieure peut aider votre enfant à reconnaître ses émotions et à les nommer.

Agacé/Irrité

À tout moment de la journée, on s'installe tranquillement, assis ou debout, le dos droit, immobile et on ferme les yeux.

On commence par prendre deux grandes inspirations très lentes.

On inspire en gonflant le ventre comme un ballon, on expire en le vidant.

Une autre fois...

Dès qu'on est prêt, on se pose cette question :

“Quel temps fait-il à l'intérieur de moi ?”

Y a-t-il un beau ciel bleu, une légère brise, des nuages, un arc-en-ciel, du soleil, de la pluie, du vent, de la neige ?



Triste



Amusé



Rêveur



Serein



Joyeux



Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, et si on ne ressent rien de spécial, c'est ok aussi ! Tout comme la météo, le temps peut changer, dans une même journée il peut faire beau le matin, pleuvoir l'après-midi...

Nommer avec précision un ressenti, c'est le premier pas vers une meilleure connaissance de soi et une plus grande empathie avec les autres.



Confus



En colère



Agité



Confiant



Effrayé



Inquiet



Retour au calme avec le yoga de Pomme d'Api

Ces postures simples à faire en famille permettent à votre enfant de se détendre et de prendre conscience de son corps. On se lance ?

LE PAPILLON

Cette posture amusante donne la bonne habitude de se tenir droit, sans pour autant «raidir» l'enfant. Elle peut être proposée le matin ou en journée. Elle aide l'enfant à se concentrer.

“S’occuper du corps aide le cerveau à mieux fonctionner.

Dans ma classe, je sens que les enfants sont plus concentrés, ils écoutent mieux.”

Élisabeth Jouanne, professeure de yoga et enseignante en maternelle a vite mesuré les ressources insoupçonnées de ces “exercices du corps”.

C’est pourquoi elle propose des postures simples à faire avec les enfants, une petite séance de yoga publiée dans le cahier parents du magazine *Pomme d’Api*.

Nous vous présentons ici deux exemples très rigolos.



1 Tu t'assois en tailleur comme un petit Indien, les deux mains l'une dans l'autre.



2 Tu prends appui sur un bras et tu soulèves une fesse...



3 ... puis l'autre, en te balançant tout doucement.



4 Te voici maintenant bien posé sur tes deux ischions*, ton dos est droit et tes mains sont posées sur tes genoux écartés.

5 Alors comme un papillon qui bat des ailes, tu montes tes jambes comme si tes genoux voulaient se toucher.



6 Puis tu redescends tes genoux en t'aidant un peu de tes mains. Tu les montes, tu les baisses... plusieurs fois.

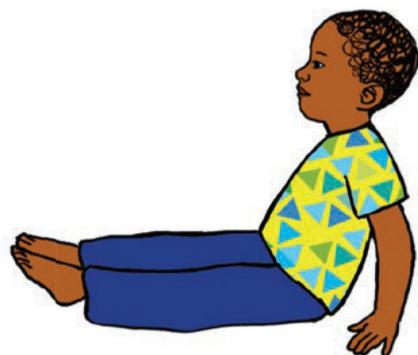


* Les ischions (se prononce : is-kions) sont les 2 os pointus situés sous les fesses, sur lesquels on s'assoit.

LE TOBOGGAN

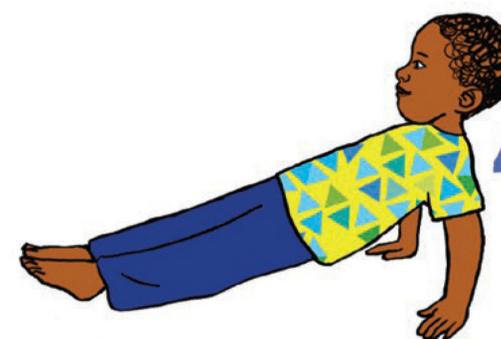
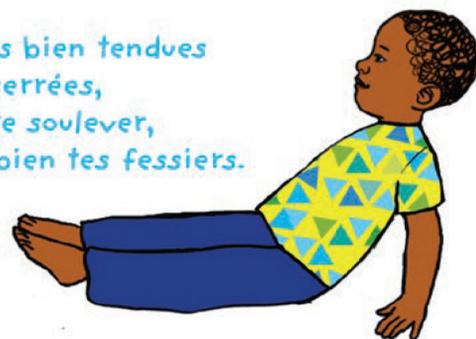
Le toboggan est une posture très tonifiante,
à éviter avant le coucher !

1 Bien assis sur tes fessiers,
bras et jambes tout relâchés,
tu te sens en paix.

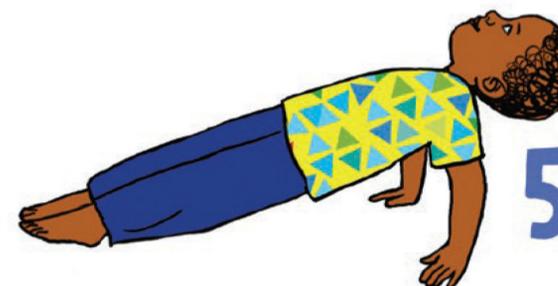


2 Derrière toi, tu poses les mains,
tu prépares les escaliers
du toboggan que tu deviens !

3 Pointes de pieds bien tendues
et jambes très serrées,
te voilà prêt à te soulever,
en contractant bien tes fessiers.



4 Tu soulèves tes fesses
de plus en plus haut,
pour faire un toboggan
très très beau !



5 Jambes tendues
et mains en appui,
tu regardes le ciel infini...
Comme ce toboggan
est joli !



6 Puis en expirant,
tu redescends ton corps
tout doucement.
Tu te reposes...
un petit moment,
avant de le refaire
une ou deux fois encore.



Petit BamBou

Le journal de gratitude

Un exercice de gratitude chaque jour peut faire des miracles sur le bien-être de votre enfant.
À vous de jouer !

Le saviez-vous ?

La science a montré que notre cerveau retient très facilement le moindre événement négatif.

En revanche, il a besoin de nombreuses répétitions pour retenir quelque chose de positif.

Heureusement, nous pouvons “corriger” cette tendance, et c’est là que les exercices de gratitude entrent en jeu !

Ils peuvent entraîner notre cerveau à se concentrer plus naturellement sur les événements positifs et cela peut changer en profondeur la façon dont nous vivons notre vie.

Notre sommeil, nos relations aux autres, notre santé mentale, et même physique peuvent s’améliorer...

Alors, on s’y met dès la rentrée pour observer au fil de l’année ce que ça peut changer ?



Je liste les 3 choses que j’ai trouvées belles dans ma journée



Empty text box for writing the first item.

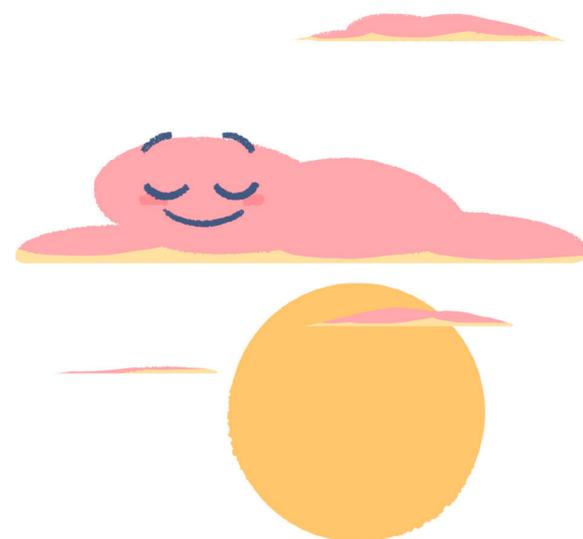
Empty text box for writing the second item.

Empty text box for writing the third item.

Je fais la liste de ce que j'aime à l'école



Et la liste de ce que j'aime faire chez moi ou le week-end



Connaissez-vous Petit BamBou École ?

C'est la nouvelle plateforme dédiée à la découverte de la pleine conscience à l'école.

Elle a été conçue tout spécialement pour permettre aux élèves et à leurs enseignants de méditer en classe.

L'accès est complètement gratuit et offre aux enseignants qui en font la demande de bénéficier de programmes de méditation guidés, d'outils de respiration, de sons d'ambiance et de nombreuses autres ressources. Tout pour vivre la rentrée et tout le reste de l'année en confiance et en pleine conscience !

N'hésitez pas à en parler autour de vous, à l'enseignant de votre enfant ou à votre directeur d'établissement. Rendez-vous sur school.petitbambou.com pour plus d'infos !



Bayard Jeunesse continue de vous accompagner pour aborder la rentrée avec sérénité, curiosité et confiance, et transformer cette période en une opportunité de découverte et d'apprentissage: Retrouvez encore plus de conseils, d'astuces et d'articles sur bayard-jeunesse.com/infos/rentree/

