



## Starting School: Handling Separation Anxiety

*(Français plus bas)*

### How to handle the first few days:

#### Campuses

Burbank

Los Feliz

Pasadena

West Valley

1. Making sure that everyone is comfortable is a team effort. Children can feel their parents' anxiety. The more the parents are anxious, the more the child will be too. The child is happiest if the parents are confident, relaxed, and seem completely on board with this new adventure. The parents must help the child see that they are happy and proud to see him/her grow up and take this important step of starting school.
2. It is perfectly normal for a child to cry at the beginning. Separation can be painful for some children and for many parents too. It can take time for both to adapt.
3. Always say goodbye to your child, even if he/she is crying. Sneaking out while he/she is not watching may be experienced as abandonment.
4. In our experience, the longer the parent stays in the classroom, the more difficult the separation proves to be. Even if your child is crying and it is hard for you to leave him/her in this state, you must be confident that leaving is the right thing to do. Trust the teachers and assistants; they have a lot of experience and will be able to help your child once you have left.
5. Stay calm, even if your child is crying and seems very distressed. In the vast majority of cases, he/she will stop very soon after you leave and go on to have a wonderful day!
6. Parents and teachers do not have the same roles. The teacher will be able to handle the situation once the parents are gone. While parents are still there, the teacher cannot intervene in the same way.
7. Make sure to tell your child that you will be back and help him/her understand that this is normal; this is a time when each of you has different things to do. "I (or we) am going to work and you are going to school like all the other kids, to learn."
8. Even after the routine is in place, some children may experience regression. This is typically seen on Mondays (after the weekend) and following the first school break in October. The pattern is usually set after this.
9. Don't be surprised if your child starts to cry even if he/she seemed fine at home earlier in the morning. Once in the classroom, a snowball effect may occur: when one child starts to cry, others may begin to cry as well. This is especially true at the beginning of the year.



10. It is not unusual for children not to cry the first couple of days but feel vulnerable only later in the week. Though they loved the first few days, they 2 of 2 hadn't quite expected school to be permanent. The teachers are experienced with this and will know just how to comfort your child.

11. Until your child gets used to the rhythm of the school day, it is possible that he/she will cry as the activities change in the day: recess, change of teacher, nap time...

12. Make sure you arrive early enough in the morning to give your child plenty of time to settle in. The morning welcome is an important moment for the young child to make the transition between home and school.

13. Each day your child will feel more comfortable in his/her new environment and the anxiety and distress will lessen until it is gone entirely. Very soon, your child will be excited and happy to go to school, and so will you!

14. Lastly, for the first month, pack your child's favorite lunches and snacks. Familiar and enjoyable food can provide comfort and ensure they have the energy to get through the school day. It's a good idea to hold off on subscribing to the school's meal program until your child has fully settled in.

### **At Home: the Parents' Attitude**

1. Prepare your child for the start of school. Talk about it. Explain to him/her what it will be like. A great way to do this is to read stories about it together.

2. Be yourself, be relaxed, be ready.

3. Remember to give your child a "lovey" or transitional object: favorite teddy bear...

### **At School: the Teachers' Attitude**

1. The teacher and his/her assistant will help your child by comforting him/her and engaging him/her in fun activities.

2. If the child is an English speaker and if it is necessary, the teachers will speak to him/her in English to reassure him/her and better establish communication and understanding in these first few days.

3. In many classrooms, the teacher will help the child draw a picture of his/her family and will let them keep it during the day. The child will keep it with him/her and will be able to look at it whenever he/she wants. This way, the child feels like his/her family is at school, too. The teacher may ask for a picture of the family if it is helpful.



4. There will be books to read on the subject in class so that children can identify with characters going through the same thing.
5. Children will practice meditation/mindfulness and breathing techniques to better overcome the difficult times. We'll use our inner weather chart (feelings).
6. The child will be constantly supported and encouraged in their efforts. The teachers' positive attitude helps with this.

### If the Child is Sad:

1. Tell your child you understand his/her distress and that it is alright to cry.
2. As parents, you must also accept that your little one may cry or can be scared, sad, or angry.
3. These are normal feelings; anxiety is particularly understandable in a foreign language context.

**Your child will have a wonderful time at school. We look forward to a great year ahead!**

\*\*\*\*\*

### La séparation à l'école maternelle Ou comment gérer les moments difficiles : aide aux parents

1. Soyez rassurés. C'est normal que votre enfant pleure les premiers temps. C'est une séparation qui peut être douloureuse pour certains enfants et parents. Cela prend parfois du temps pour que chacun s'acclimate à cette nouvelle situation.
2. Chacun devra aider l'autre pour permettre à tout le monde de se sentir bien. En effet, l'enfant ressent l'angoisse des parents. Plus le parent est angoissé, plus l'enfant le sera. L'adulte devra donc faire le premier pas en montrant à son enfant qu'il est calme et détendu et en accord avec cette rentrée à l'école. Le parent doit montrer à son enfant que ça le rend heureux de le voir grandir.
3. Toujours dire au revoir à son enfant même s'il pleure. Ne pas partir quand il a le dos tourné sinon cela peut être vécu comme un abandon.
4. Plus le parent reste en classe longtemps le matin, plus la séparation est difficile. Même si votre enfant pleure et que c'est douloureux pour vous aussi de devoir le laisser comme ça. Il faut prendre sur vous et partir. Faites confiance aux enseignants. Ils sont là pour aider votre enfant.



5. Soyez rassurés ! Même si votre enfant pleure/crise violente...il se calme dans la majorité du temps dans les 5 min après votre départ et passe une très bonne journée ensuite.
6. L'enseignant n'a pas le même rôle que le parent. Il prend le relais et gère facilement la situation quand il n'y a plus le parent. En situation de crise, il faut garder en tête que tant que le parent est là, l'enseignant ne pourra pas agir facilement pour gérer le moment difficile.
7. Ne pas oublier de lui dire qu'on revient le chercher mais qu'à partir de maintenant, chacun a ses devoirs. Papa et maman partent au travail ou autre et moi je vais à l'école comme tous les autres enfants car je vais apprendre des choses.
8. Quand la routine est installée, il y a souvent des petites rechutes le lundi après le WE et après les vacances d'octobre. Après cela, c'est fini la plupart du temps.
9. Ne soyez pas surpris de voir votre enfant pleurer alors qu'il ne pleurait pas à son arrivée le matin. Il y a un effet boule de neige. Quand un enfant pleure, cela fait pleurer les autres, surtout au début de l'année.
10. Il peut arriver aussi que certains enfants ne pleurent pas le premier ou deuxième jour mais se mettent à pleurer les jours suivants. Il réalise simplement qu'aller à l'école est une situation qui va durer. Ce n'est pas juste une fois ! Un support sera alors mis en place pour aider l'enfant.
11. Jusqu'à ce que votre enfant s'habitue au rythme de la journée et ses rituels, il sera susceptible de pleurer aux différents changements : récréation, changement d'enseignant, sieste, etc.
12. Ne pas arriver trop tard à l'école le matin pour ne pas rater l'accueil pour permettre à l'enfant de faire la transition entre la maison et l'école. L'accueil est un moment important pour le jeune enfant.
13. Jour après jour, votre enfant va s'acclimater à ce nouvel environnement qu'est l'école et les pleurs vont réduire petit à petit pour finalement s'arrêter. Votre enfant sera heureux d'aller à l'école pour son plus grand plaisir et celui de ses parents.
14. Enfin, pour le premier mois, préparez les repas et les collations/goûters que votre enfant préfère. Une nourriture familière et appréciée peut être très rassurante et lui donnera l'énergie nécessaire pour passer la journée à l'école. Il est conseillé de retarder l'inscription au programme de repas de l'école jusqu'à ce que votre enfant se soit bien adapté.



## A la maison : Attitude du parent

1. Préparer son enfant à l'entrée à l'école. Lui expliquer ce qu'il va se passer et pourquoi pas lui lire des histoires sur le sujet.
2. Soyez vous-même détendu et prêt.
3. Ne pas oublier de lui donner un objet transitionnel : doudou, peluche préférée. A l'école : Attitude de l'enseignant

## A l'école : Attitude des adultes de la classe

1. L'enseignant(e) et son assistant(e) aideront votre enfant en le réconfortant et en le stimulant sur des activités plaisantes.
2. Si l'enfant est anglophone et si cela est nécessaire, on lui parlera en anglais pour le rassurer et permettre d'établir un contact plus facilement les premiers temps.
3. On dessinera avec l'enfant un dessin de sa famille et on lui permettra de le conserver tout au long de la journée. Ainsi il aura l'impression d'avoir sa famille avec lui/elle. On pourra aussi demander une photo si cela est une aide.
4. Lecture sur le thème pour permettre à l'enfant de s'identifier au personnage de l'histoire.
5. Pratique de la respiration et de la méditation pour arriver à surmonter les moments difficiles. Utilisation de la météo des émotions.
6. Encouragement de l'enfant, attitude positive des adultes de la classe.

## Dans tous les cas, si l'enfant est triste :

1. Dire à l'enfant que l'on comprend sa détresse, qu'il a le droit de pleurer.
2. En tant que parent, vous devez aussi accepter que votre enfant ait peur, pleure, soit triste, en colère.
3. Ce sont des sentiments normaux et encore plus dans un environnement langagier qui n'est pas le sien. N'oubliez pas de vous mettre à sa place.

**Votre enfant va passer une merveilleuse année scolaire... Tout ira bien. Bonne rentrée !**