



Il y a une sensation de fraîcheur dans l'air, et il fait encore incroyablement sombre lorsque le réveil matin sonne. Alors que vous vous dirigez vers la cuisine pour allumer la cafetière, vous esquiverez la pile de sacs à dos et de chaussures qui semblent s'être multipliée depuis le soir précédent.

Ces signes ne peuvent signifier qu'une seule chose : la rentrée des classes! Si votre été s'est déroulé comme le mien, vous conviendrez qu'il est passé trop vite. L'idée de se lever tôt le matin et de préparer les lunchs pour l'école nous rappelle rapidement, en tant que parents, que la grasse matinée des vacances d'été est révolue.

La rentrée scolaire pourrait être un peu différente cette année avec les restrictions en place en raison de la COVID-19. Le port d'un masque est désormais obligatoire et, en tant que parents, cela signifie un article de plus que nous devons nous assurer de préparer pour notre enfant lorsqu'il part prendre l'autobus scolaire. La liste quotidienne des choses à faire peut souvent sembler écrasante. Voici quelques conseils simples à l'intention des parents pour faciliter les matins d'école :

- Fixez des heures de coucher raisonnables pour vous et vos enfants. Il n'y a rien de pire que de commencer la journée fatigué et grincheux.
- Préparez leurs vêtements la veille. Si vos enfants sont assez âgés, c'est une bonne habitude à prendre pour eux aussi. Cela devrait leur éviter de chercher à la dernière minute la chaussette manquante ou de se battre pour porter leur robe d'été préférée à la mi-janvier.
- Prenez quelques minutes le soir pour préparer les lunchs de tout le monde, y compris le vôtre.
- Prévoyez un espace réservé pour le sac à dos de chacun. Une fois les devoirs et les documents scolaires terminés, mettez-les dans les sacs à dos et placez ceux-ci à l'endroit prévu pour le matin.
- Gardez la télévision, l'ordinateur et les jeux vidéo éteints le matin jusqu'à ce que tout le monde soit prêt. Ils peuvent être une énorme distraction le matin et causer un chaos inutile avant 8 heures.

- Veillez à ce que tous les devoirs soient terminés la veille au soir. Il n'y a rien de plus stressant dans la routine du matin que d'être occupé à se préparer pour l'école et le travail quand quelqu'un sort un devoir non terminé qui doit être rendu ce jour-là.

En apportant quelques modifications simples à votre horaire, vous pouvez contribuer à réduire au minimum ces jours de folie matinale. N'oubliez pas que tout est une question de préparation; alors, réglez la cafetière avant de vous coucher ce soir et profitez de ces quelques précieux moments du matin avec votre tasse de café préférée pour commencer votre journée du bon pied.

Si vous souhaitez obtenir un soutien parental, de l'information ou des ressources sur les enfants et les jeunes, veuillez communiquer avec la Coordonnatrice des services pour enfants, jeunes et adolescents du CRFMG au 902-765-1494, poste 1812, ou par courriel à GMFRCchildyouth@gmail.com.