ÉCOLE ROY ET JOLY

Janvier 2022

Avis aux parents

Vous devez informer le secrétariat de l'école de tout changement d'adresse ou de numéros de téléphone en communiquant au :

418 862-0562 (école Roy)

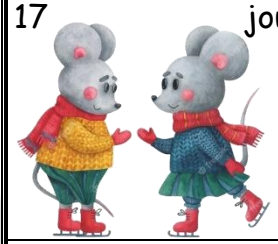
418 862-5003 (école Joly)

Merci de votre collaboration !

MESSAGE IMPORTANT DU SERVICE DE GARDE L'ENVOL DE L'ÉCOLE ROY ET JOLY

En raison de la tenue des Jeux du Québec, nous vous informons que le service de garde l'Envol de l'école Roy et Joly **sera fermé toute la semaine de relâche, soit du 7 au 11 mars 2022.**

Merci d'en prendre note !

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
3 Bonne Année	4	5 CONGÉ POUR TOUS LES ÉLÈVES JOURNÉE PÉDAGOGIQUE SERVICE DE GARDE OUVERT	6 jour 8	7 jour 9
10 jour 10	11 jour 1	12 jour 2	13 jour 3	14 jour 4
Du 6 au 14 janvier : Enseignement à distance (Service de garde exceptionnel pour les travailleurs essentiels)				
17 jour 5 	18 jour 6 École Roy : groupe 202 patin en AM	19 jour 7 École Roy : groupe 201 patin en AM	20 jour 8	21 jour 9
24 jour 10 École Roy : groupe 103 patin en AM	25 jour 1 École Roy : groupe 203 patin en AM et groupes 053-054 en PM CAISSE SCOLAIRE	26 jour 2 Congé pour les élèves de Passe-Partout École Roy : groupe 104-204 patin en AM	27 jour 3 École Roy : groupes 051-052 patin en PM	28 CONGÉ POUR TOUS LES ÉLÈVES JOURNÉE PÉDAGOGIQUE SERVICE DE GARDE OUVERT
31 jour 4				

Modifications possibles des activités prévues en fonction de la situation actuelle COVID

8 pistes pour moins crier sur les enfants

Crier peut devenir une réaction automatique si on n'y prend pas garde. On peut avoir l'impression que le fait de crier est le seul moyen de se faire entendre des enfants ou de se faire prendre au sérieux.

Les cris peuvent (parfois) être utiles sur le coup pour se faire écouter… mais les cris sont à la fois inefficaces et nocifs sur le long terme. Inefficaces parce que si nous avons besoin de crier tous les jours ou presque, c'est bien que nous n'arrivons pas à nous faire entendre. Nocifs parce que l'éducation par la peur est source de stress pour l'enfant. Nocifs également pour les parents qui s'épuisent et qui peuvent en venir à culpabiliser de cette atmosphère familiale pesante.

Par ailleurs, les cris sont perçus par le cerveau de l'enfant comme des signaux de menace à venir. Quand le cerveau est en état d'alerte, 3 réactions s'offrent à lui :

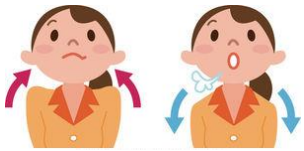
- fuir (l'enfant part s'enfermer dans une autre pièce ou court se cacher où il peut)
- combattre (l'enfant répond, crie à son tour)
- se figer (l'enfant est paralysé, regarde dans le vide)

Dans ces 3 cas, les enfants sont malheureusement plus concentrés sur leur préservation et leur protection que sur ce que nous pouvons bien dire. Ils feront ce que leur cerveau leur dicte pour se protéger du danger éventuel.

Voici 8 pistes pour essayer de crier moins afin de se connecter plus :

1) Penser à la situation qui génère le plus de tension entre nous et nos enfants.
Peut-être que pour certains parents, ce sera quand les enfants refusent de faire quelque chose (se brosser les dents, s'habiller pour aller à l'école…). Pour d'autres, c'est quand ils répondent, quand ils renversent quelque chose ou encore quand ils se chicanent entre frères et sœurs.
2) Remarquer les émotions que vous ressentez: colère ? Irritation ? Frustration ?
3) Prendre le temps d'identifier nos pensées :
"J'y crois pas, il a encore fait ça !", "Comment elle ose me répondre comme ça !"
4) Abandonner les pensées négatives et les remplacer par des pensées positives :
"Mon enfant est en train d'apprendre", "Je peux apprendre à mon enfant à parler de manière respectueuse. C'est mon devoir de parent et c'est à moi de donner l'exemple".
5) Prendre un moment de pause si les émotions et pensées nous submergent puis trouver quelque chose qui puisse nous calmer :

- respirer, pratiquer la pleine conscience, compter jusqu'à 10 mentalement, etc.



6) Faire savoir aux enfants qu'on a pris la décision de moins crier.
De cette manière, on invite les enfants à coopérer et à s'entendre sur une phrase ou un signal non verbal qu'ils feront quand ils sentent qu'on commence à hausser trop le ton ou à leur faire peur (la main sur le cœur). Ce geste servira de rappel à faire une pause et à penser à une autre manière de s'adresser aux enfants.
7) Il arrivera probablement que nous craquions à un moment ou à un autre. Il sera bénéfique pour la relation que nous entretenons avec nos enfants de le **reconnaître et de s'excuser.**
8) C'est seulement la **pratique (et beaucoup de pratique)** qui arrivera à changer nos habitudes. Éduquer est un processus qui s'inscrit dans le temps et nous devons prendre le temps d'incarner nos apprentissages. Nous apprenons de nouvelles compétences en même que nos enfants :-).
La bienveillance envers soi est une clé pour cheminer sur le chemin de l'éducation bienveillante.

Source :

Apprendre à éduquer

Véronique D'Amours, conseillère en rééducation
Karine Fortin, psychoéducatrice

Vive la vie ! Vive la neige !

Tout est blanc ! Tout est beau !

Madame et monsieur Grincheux s'abstenir. Débutons l'année 2022 avec le sourire et soyons des diffuseurs de moments de plaisir.

Retrouvez votre cœur d'enfant en vous rappelant vos propres souvenirs d'enfance dans la neige. Avez-vous déjà souri en faisant un ange dans la neige, une bataille de boule de neige, un fort ou même un bonhomme de neige ? Probablement que OUI !

Les beaux souvenirs que vous avez vous font vivre ! Permettez-vous d'aimer la neige, permettez-vous de faire vivre des souvenirs à vos enfants comme ceux de votre enfance.

La neige, c'est beau et magnifique. Être dehors au froid, bien habillé. Où est le problème ?
Allez glisser, patiner, skier, plusieurs activités sont accessibles par les installations de votre municipalité ou des organismes locaux. Informez-vous ! Profitez de vos sorties extérieures pour bouger et renforcir votre lien parent-enfant.

L'activité physique est bénéfique pour tous. Plus nous bougeons, plus nous en ressentons les effets bénéfiques. Un enfant de 1 à 4 ans doit être actif pour 3h/jour, les jeunes de 5 à 17 ans doivent être actifs pour 1h/jour minimum. Tandis qu'un adulte devrait considérer un minimum de 2h30 d'activités actives par semaine. Nos activités sportives ou récréatives peuvent être fractionnées dans le temps. L'important c'est de rester actif à tous les jours !

Pour vous aider, modifier vos pensées :

- Ça va me faire du bien d'aller dehors.
- Je veux aller dehors.
- Je me sens bien en allant dehors, ça me change les idées.

Des pensées positives … c'est enrichissant pour le corps et l'esprit.
C'est à vous de marquer…
MERCI d'être ces multiplicateurs du bien-être par une simple activité hivernale !

Jessica Lepage, infirmière clinicienne en santé scolaire
CISSS Bas-St-Laurent, CLSC Rivière-du-Loup
418-867-2913 poste 113