

Octobre 2025

Bonjour chers parents,

Il nous fait plaisir de vous faire parvenir notre 2^e communication // *était une fois... au Sablier!* Comme toujours, vous y retrouverez des informations générales qui concernent la vie de l'école.



Bonne lecture!

Communication

La communication école-maison est essentielle au succès de l'enfant et implique un échange régulier entre l'école et les parents. Elle se concrétise par des rencontres, la communication via l'agenda ou la feuille de route, l'utilisation d'outils numériques comme des plateformes ou un carnet de liaison, et des échanges directs par courriel ou téléphone. L'objectif est de vous maintenir informés des progrès scolaires et du comportement de votre enfant, de vous inviter à participer aux activités, et de vous fournir à l'occasion des ressources pour soutenir l'apprentissage à la maison.

Je vous encourage à prendre moins de 5 minutes par jour pour vérifier les communications de l'école et à répondre aux divers intervenants qui communiquent avec vous, que ce soit en vous inscrivant à la plateforme utilisée en classe (Dojo, Petits Pas ou autres) ou en répondant aux communications écrites qui vous sont envoyées. Ceci permet de savoir que vous avez été informés et que la communication est ouverte entre nous pour le bien de votre enfant.

Développer l'intelligence émotionnelle de votre enfant en améliorant sa tolérance à la frustration

Bien que cet article puisse prendre plusieurs minutes de votre temps, il est un référentiel précieux pour soutenir une saine gestion des émotions liées à la frustration, qu'elle soit vécue en milieu scolaire ou à la maison.

https://etrepants.com/7-facons-de-developper-la-tolerance-a-la-frustration/#google_vignette

7 façons de développer la tolérance à la frustration

Dans la vie, tout ne se passe pas toujours comme on le veut. Compte tenu de cela, il est important de réagir positivement et de tolérer la frustration que nous ressentons. Enseignez ceci à vos enfants et vous leur épargnerez des problèmes dans le futur.

L'incapacité de supporter des sentiments désagréables ou des situations stressantes n'est pas facile à forger. L'absence de tolérance à la frustration se caractérise par le fait que les gens **cherchent à résoudre leurs conflits dans l'immédiat.**

Autrement dit, ils essaient de résoudre facilement et rapidement toute situation qui les submerge. **Si cela n'arrive pas, un profond sentiment de malaise et de perturbation les envahit.**

Quand on n'a pas de tolérance à la frustration, on évite les situations qui mènent à la confrontation. Cela duplique alors le stress et l'anxiété. Pour éviter cela, il est donc important d'exercer cette compétence chez les enfants.

Comment renforcer la tolérance à la frustration chez vos enfants ?

Le système immunitaire des enfants se développe mieux lorsqu'ils sont exposés à des polluants. Ainsi, ils créent une certaine résistance. Par conséquent, les enfants qui grandissent dans des environnements stériles sont plus susceptibles de manifester des allergies et d'autres maladies.

Eh bien, **quelque chose de similaire se produit avec la tolérance à la frustration. C'est à dire que l'enfant devient plus fort quand il y est exposé.** C'est le premier conseil pour les parents.

1. L'exposition à la frustration contribue au développement émotionnel

Certes, il est normal que vous veuillez protéger vos enfants de toute sensation désagréable. **Cependant, lorsque vous leur évitez ces émotions négatives, vous ne leur permettez pas non plus de développer d'autres capacités.**

La persévérance, la détermination et la capacité de résoudre les conflits sont acquises précisément lorsque les conflits sont confrontés.

Un enfant qui met la tolérance à la frustration en pratique sera un adulte plus heureux. De plus, il sera sûrement plus réussi. En effet, il comprendra que les expériences de la vie ne sont pas toujours agréables. Et ainsi, il pourra survivre sans traumatisme.

"Nous avons été placés ici pour apprendre des leçons qui font de nous des âmes plus complètes"
-Eric Pearl-

2. Observez avant d'aller à la rescousse

Soyez patient. Surtout, ne tentez pas de résoudre les problèmes de vos enfants immédiatement. Ayez plutôt confiance en ses capacités à se dépasser et à trouver une issue par lui-même. **Les enfants n'ont pas besoin de vous pour leur donner toutes les solutions.** Vous êtes plutôt là pour les aider à les découvrir.

3. Aidez-les à exprimer leurs émotions

D'abord, enseignez-leur qu'il est toujours bon de pleurer quand on est triste. De même, on a le droit de rire quand on est heureux. Exprimer ce qu'ils ressentent est la première étape pour se sentir mieux. **Toutes les émotions que l'enfant éprouve sont valables. En effet, elles l'aident à former son caractère.**

4. Établissez des limites bien définies

Parfois, les enfants ont besoin que vous répondiez avec un «non» catégorique. Ce n'est probablement pas ce qu'ils veulent, mais c'est ce dont ils ont besoin.

Vous êtes donc en pleine **liberté** de dire «non» quand ils demandent un jouet très cher. Il en est de même s'ils veulent regarder une émission de télévision tard le soir. Ainsi, **une discipline est établie et on leur montre qu'ils n'auront pas toujours ce qu'ils veulent.**

5. Donnez-leur des stratégies pour contrôler leurs réactions

Montrez-lui que respirer profondément, marcher un peu ou écouter de la musique agréable sont des actions qui l'aideront à se calmer. **La relaxation est essentielle pour passer du sentiment de frustration à la recherche d'une issue.** Il est également important qu'ils sachent que, s'ils ne trouvent pas cette sortie, il n'est pas mauvais de demander de l'aide.

“Si tu tombes sept fois, lève-toi huit fois”.
-Proverbe chinois-

6. Soyez un exemple

Vous avez sûrement entendu cela plusieurs fois, mais les enfants apprennent plus de votre exemple que de vos paroles. **Si vous agissez calmement lorsque quelque chose ne va pas comme prévu, l'enfant internalisera et appliquera ce comportement .**

Assurez-vous que l'enfant se développe dans un environnement de personnes tolérantes et capables de communiquer.

7. Faites-leur connaître les résultats de leurs décisions

Dans [la coexistence](#) quotidienne, les enfants doivent faire des choix. Sur ce qu'ils vont manger, les vêtements qu'ils porteront, les jouets qu'ils préfèrent et les activités qu'ils vont faire.

Faites-leur remarquer que **chaque fois qu'ils prennent une décision, des choses se passent autour d'elles**. Et ils doivent les accepter, même quand elles ne sont pas agréables. Cela les aidera, à l'avenir, à mieux réfléchir à ce qu'ils veulent vraiment et à ce qui leur convient.

La formation que vous donnerez à vos enfants dès leurs premières années influencera aussi comment ils voient leur vie à l'avenir. Les valeurs, l'affirmation de soi et la résilience sont les clés pour que vos enfants soient de meilleures personnes et grandissent heureux.

Aucune vie n'est complètement libre de conflit ou d'adversité. Vous êtes responsable de développer leur tolérance à la frustration. Ainsi, vous leur éviterez la souffrance et le stress à l'âge adulte.

Rédigé et vérifié par la psychologue [María Alejandra Castro Arbeláez](#)

Écrit par [Marisol Rendón Manrique](#)

Dernière mise à jour : 15 mars, 2025

SERVICE DE GARDE

- **Températures variables** : Merci de prévoir un habillement adapté aux changements de température pour votre enfant.
- **Heure d'ouverture** : La porte du service de garde ouvre à **6 h 45**. Veuillez ne pas laisser votre enfant seul avant cette heure.
- **Messages dans l'agenda** : Si vous laissez un message à l'intention du service de garde dans l'agenda, **assurez-vous que votre enfant le montre à la responsable** dès son arrivée.



Calendrier d'octobre

				1	2	3
5	6	7	8 Conseil d'établissement 18h45	9	10	11
12	13 Congé pour tous	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29 Journée pédagogique	30	31	

