

INFO-PARENTS

MARS 2024



DATE À RETENIR

- **1er mars :**
Fin deuxième étape
- **2 mars :**
Début troisième étape
- **4 au 8 mars :**
Semaine de relâche
- **11 mars :**
Retour en classe
- **19 mars :**
Conseil d'établissement
- **22 mars**
Remise des bulletins
- **29 mars**
Journée de congé



MESSAGE DU SECRÉTARIAT

CHANGEMENT D'HEURE

Le passage à l'heure d'été aura lieu dans la nuit du 9 au 10 mars à 2 h du matin. Il nous faudra donc avancer l'heure.

RÉINSCRIPTION 2024-2025

Il est venu le temps de faire la réinscription de votre enfant pour l'an prochain. L'équipe-école vous demande de procéder à la réinscription de votre enfant en ligne pour l'année scolaire 2024-2025. Pour se faire, rien de plus simple!

Rendez-vous à l'adresse suivante et vous pourrez compléter la réinscription de votre enfant directement sur internet. <https://portailparents.ca/accueil/fr/>

Notez qu'il sera possible d'y indiquer un changement d'adresse ou un départ du CSSS.

Vous devez avoir lié votre compte Mozaïk pour que cela fonctionne.

Mozaïk Parent vous offre également plusieurs avantages :

- Signaler et consulter les absences;
- Consulter les données du transport;
- Consulter la liste des enseignants et communiquer avec eux;
- Consulter ou imprimer les bulletins de l'année courante et des années antérieures;
- Consulter ou imprimer l'état de compte;
- Consulter ou imprimer les relevés d'impôts.

TUTORIELS :

<https://sites.google.com/cssamares.qc.ca/mozaik-portail-csss/portail-parents?authuser=0>



TRANSPORT SCOLAIRE

Pour toutes informations générales concernant le transport, vous pouvez contacter le centre de service de 8h00 à 16h00 au 450 758-3500, poste 23529 ou par courriel au tr@csssamares.gouv.qc.ca

EFFETS DÉPOSÉS AU SECRÉTARIAT

Il est important de bien identifier les effets laissés au secrétariat en cours de journée (lunch, veste, bouteille d'eau, etc.)

PAIEMENT EFFETS SCOLAIRES

Si vous avez oublié d'effectuer le paiement de votre facture des frais scolaires, vous devez le faire dès que possible. Si vous n'avez pas reçu votre facture, vous devez contacter le secrétariat.

Les modes de paiement acceptés sont :

Argent comptant (montant exact)

Paiement direct (débit ou crédit)

Chèque

Crédit téléphone

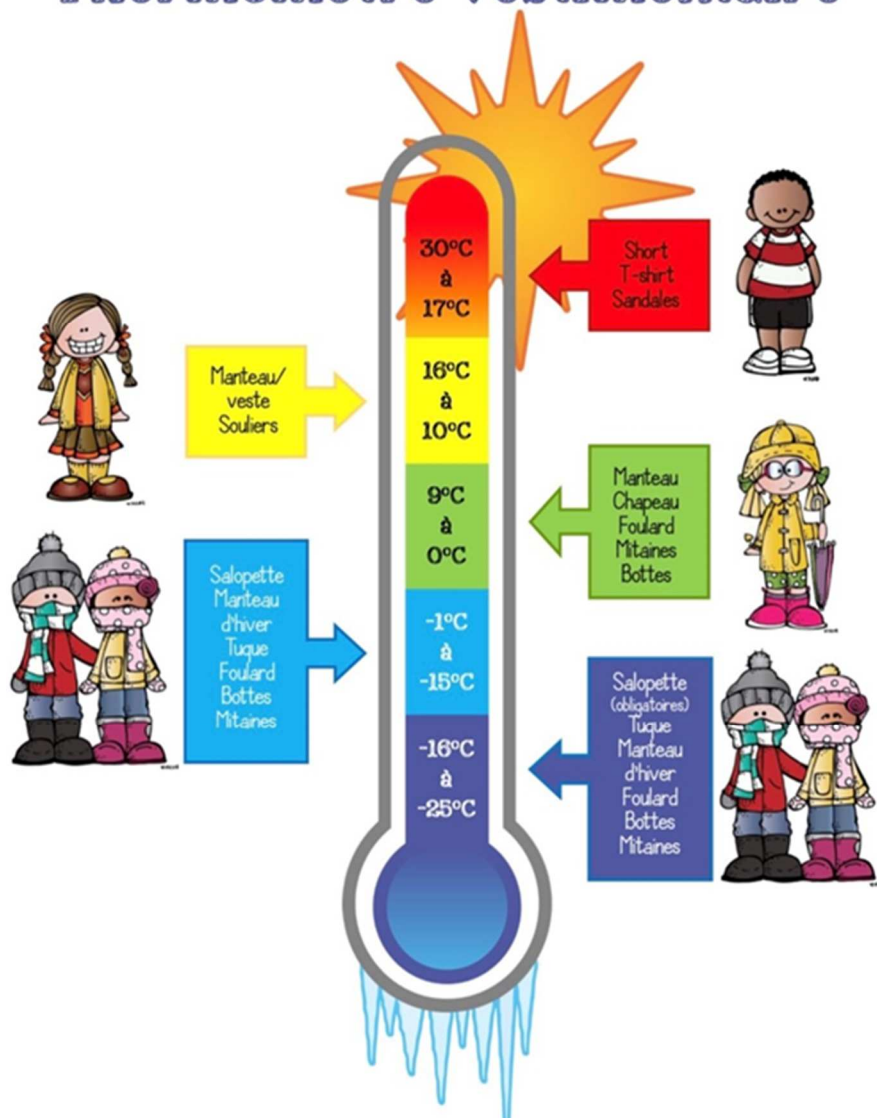


HABILLEMENT

Nous sommes conscients que les températures fluctuent beaucoup ces derniers temps. Voici un outil qui pourra vous guider afin de bien habiller les enfants.

Nous souhaitons votre collaboration à l'effet de bien identifier tous les vêtements de vos enfants (tuque, mitaines, bandeau, cache-cou, manteau, bottes, pantalon de neige, etc.). Ce petit geste de votre part nous aidera grandement dans la gestion des objets perdus.

Thermomètre vestimentaire



APPRENDRE À SON ENFANT À GÉRER SA COLÈRE

Tous les parents se retrouvent, à un moment ou à un autre, aux prises avec un enfant en colère. Que les crises soient récurrentes ou passagères, elles sont rarement faciles à gérer et surviennent toujours au bon moment.

Voici quelques astuces qui pourront vous aider à guider vos petits... tout en gardant vous-même votre calme!

Gardez votre calme et ne donnez pas trop d'attention aux crises

Lorsque leurs enfants perdent leur sang-froid, plusieurs parents ont tendance à perdre patience eux-mêmes. C'est tout à fait normal, puisque les sautes d'humeur arrivent souvent lors de moments plus sensibles de la journée ou de la semaine, alors que l'enfant (comme ses parents!) est fatigué ou à bout de nerfs. Lorsque la crise survient, prenez du recul, changez de pièce dans la maison, poursuivez vos activités courantes et donnez le moins d'attention possible à l'enfant.

Aidez-le à nommer l'émotion qu'il ressent

Plus l'enfant est petit, moins il possède de mots pour exprimer ce qu'il ressent. Une grande charge de colère peut submerger le petit qui tente à répétition de se faire comprendre ou de passer un message, sans succès. Lorsqu'il se sera calmé ou sera en voie de le faire, vous pouvez l'aider à mettre des mots sur son sentiment de frustration. « Tu es fâché parce que tu n'arrives pas à terminer ton casse-tête? », « Ton frère t'a enlevé ton jouet et tu n'as pas aimé ça? » C'est en apprenant à identifier et à nommer les sources de sa frustration que l'enfant arrivera, avec de la pratique, à mieux les identifier et à les communiquer.

Apprenez-lui à exprimer sa frustration par des mots et non par des gestes

Très souvent bouleversé par ses propres émotions de colère, l'enfant aura parfois tendance à frapper ou à lancer des objets. Faites-lui très clairement comprendre que vous n'accepterez aucun geste de violence de sa part, et s'il persiste, faites-lui comprendre que ses gestes auront des conséquences (temps à reprendre, perte de privilège). S'il sait que vous laissez passer quelque geste agressif que ce soit, il risque de les reproduire plutôt que d'essayer de se calmer, pour obtenir ce qu'il veut.

Montrez-lui à reconnaître les signaux annonciateurs de colère

Pour apprendre à gérer sa colère, il faut d'abord reconnaître que l'on est en colère. Qu'ils soient d'ordre physique, psychologique ou comportemental, plusieurs signes peuvent alerter votre enfant sur la colère qui monte en lui et en apprenant à les identifier et à les reconnaître, il pourra, avec l'apprentissage de la parole, les verbaliser plutôt que de les laisser l'envahir.

Enseignez-lui comment se calmer

Une fois que votre enfant aura appris à reconnaître les signaux annonciateurs de colère, vous pouvez ensuite lui montrer de simples trucs qui l'aideront à calmer, ou du moins à maîtriser cette dernière. Selon son âge, vous pouvez le guider en lui apprenant des techniques de base en matière de relaxation (il existe des disques de relaxation destinés aux enfants), de respiration, de concentration ou des manières de se défouler sainement (une « bataille » de boules de neige ou le fait de dessiner et mettre sur papier sa colère, déchirer du papier par exemple). L'utilisation de ces méthodes lui permettra de sortir de l'émotion négative de manière à passer plus rapidement à autre chose.

Renforcez les comportements positifs et désirables

Tout en ignorant les crises de colère de votre enfant, nommer ses attentes, mais ne pas argumenter (trop de paroles ne feront qu'alimenter l'enfant). Si vous voyez qu'il est sur le point de piquer une colère, mais qu'il a su se maîtriser, n'hésitez pas à le féliciter et accordez-lui toute votre attention.

Intervenez et gardez le contact après la crise

Même si vous avez mis votre enfant en punition durant la crise, il est important de retourner vers lui lorsqu'il se sera calmé, afin de lui montrer qu'il demeure un être digne d'attention, et que sa colère ne le rend pas moins aimable. En lui expliquant que ce n'est pas lui, mais son comportement que vous réprimez, il évitera de se dévaloriser tout en comprenant qu'il a intérêt à se comporter de manière plus acceptable s'il veut éviter de se retrouver en retrait à nouveau. Revenez sur la situation en lui rappelant les moyens qui peuvent l'aider à gérer son émotion et en écoutant les besoins derrière les colères.

PETIT GUIDE POUR CALMER LA COLERE

- ACCUEILLE TA COLÈRE EN PRENANT UNE GRANDE INSPIRATION ET EN OUVRANT LES BRAS**
- EVALUE SA FORCE : QUELLE EST L'INTENSITÉ DE TA COLÈRE ?**
1 2 3 4 5
- POSE DES MOTS SUR TA COLÈRE : "JE SUIS EN COLÈRE PARCE QUE J'AIMERAIS..."**
- FAIS LE VOLCAN (YOGA)**
- Debout les jambes serrées
- Mets tes mains jointes devant ta poitrine
- Inspire profondément en levant progressivement tes mains au dessus de ta tête (paumes et doigts collées)
- Expire par la bouche et saute en écartant les jambes et en descendant tes bras le long du corps par les côtés.
- L'EAU APAISANTE**
POUR ÉTEINDRE LA COLÈRE, BOIS UN VERRE D'EAU EN PRENANT TON TEMPS. UTILISE UNE PAILLE.
- DESSINE OU GRIBUILLE TA COLÈRE. FAIS-EN UNE BOULE DE PAPIER QUE TU JETTERAS À LA POUBELLE**
- FERME LES YEUX. PENSE À QUELQU'UN QUI T'AIME.**
IMAGINE QU'IL/ELLE EST LÀ PRÈS DE TOI.
- MARCHE À L'EXTÉRIEUR ET REGARDE ATTENTIVEMENT AUTOUR DE TOI**

PAPAPOSITIVE.FR

MES PETITS GUIDES Emotions

5 - 4 - 3 - 2 - 1 TECHNIQUE DE PLEINE CONSCIENCE

Une technique pour entrer en contact avec tes sens et t'aider à te calmer

<p>5 Choses que tu peux voir</p>	<p>4 Choses que tu peux toucher</p>
<p>3 Choses que tu peux entendre</p>	<p>2 Chose que tu peux sentir</p>
<p>1 Chose que tu peux goûter</p>	

SERVICE DE GARDE

HEURES D'OUVERTURE

Le service de garde est ouvert du lundi au vendredi de 7 h à 18 h.

POUR JOINDRE LE SERVICE DE GARDE

450 758-3702

043.servicedegarde@csssamares.gouv.qc.ca

ORGANIGRAMME DE L'ÉCOLE DES CASCADES

Pour consulter l'organigramme de notre école, cliquez sur le lien ci-dessous

<https://des-cascades.csssamares.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/sites/36/Organigramme-Ecole-des-Cascades-7.pdf>

MÉDIAS

SITE INTERNET

Plusieurs informations concernant notre école se retrouvent sur notre site internet, notamment le fonctionnement des marcheurs et voitures aux abords des écoles Sainte-Anne et Saint-Louis, le code de vie et le projet éducatif.

<https://des-cascades.csssamares.gouv.qc.ca>

PAGE FACEBOOK

Nous avons également une page Facebook, vous y trouverez de l'information ainsi que des souvenirs de vos enfants, n'hésitez pas à la consulter fréquemment!

https://www.facebook.com/ecolecascades/?locale=fr_CA

**« LE SUCCÈS N'EST PAS FINAL, L'ÉCHEC N'EST PAS FATAL,
C'EST LE COURAGE DE CONTINUER QUI COMPTE »**

- Winston Churchill

