

Tips for Parents

Helping your child prepare for 4-year old kindergarten can be a wonderful adventure!

Here are a few suggestions to help you navigate this upcoming transition:

- ✓ Review and have fun with the placemat prepared for you and your child
- ✓ Prime discussions where emotions are named. Help your child name and express their emotions.
- ✓ Play Emotions Bingo – have fun 'playing' with emotions!
- ✓ Promote different types of activities, both indoors and outdoors:
 - High Energy:
 - ✓ Dance Party!
 - ✓ Climbing challenges at the park
 - ✓ Relay races, obstacle courses
 - ✓ Swimming, running, soccer, cycling
 - Low Energy:
 - ✓ Practice having 'Quiet Time' – set the stage by modeling this with them. Cuddling on the couch with books, yoga, coloring mandalas, craft creations, search and find games/activity sheets, puzzles and many more which you enjoy with your child!
- ✓ Shop for school supplies early – bring your child to enjoy the event!
- ✓ When you return home, let them explore the materials, check and try out the different items. Let them practice putting things into and removing them from their backpack.
- ✓ Let them play 'pretend to go to school' including making a lunch and enjoying snacks!
- ✓ Be playful! Go 'hands-on' with activities this engages and motivates children to 'want to do' things you want them to do!

Conseils aux parents

Aider votre enfant à se préparer à la maternelle-4 ans peut être une merveilleuse aventure!

Voici quelques suggestions pour vous aider à traverser cette transition nouvelle:

- ✓ Passez en revue et amusez-vous avec le napperon qui a été préparé pour vous et votre enfant
- ✓ Amorcez des discussions au sujet des émotions. Aidez votre enfant à nommer et à exprimer ses émotions.
- ✓ Jouez au jeu bingo d'émotions - amusez-vous à explorer les différentes émotions!
- ✓ Encouragez différents types d'activités, à l'intérieur comme à l'extérieur:
 - Activités à haute intensité:
 - ✓ Fête dansante!
 - ✓ Défis d'escalade au parc
 - ✓ Courses de relais, parcours d'obstacles
 - ✓ Natation, course à pied, football, bicyclette
 - Activités à basse intensité:
 - ✓ Établissez des « moments calmes » - préparez le terrain en modélisant cela avec eux. Câlines sur le canapé avec des livres, du yoga, des mandalas à colorier, des créations artisanales, des jeux cherche et trouve, des activités sur papier, des puzzles et bien d'autres que vous apprécierez avec votre enfant!
- ✓ Achetez les fournitures scolaires d'avance - amenez vos enfants avec vous pour qu'ils puissent profiter de l'événement!
- ✓ Lorsque vous rentrez chez vous, laissez-les explorer les matériaux, vérifier et essayer les différents articles. Laissez-les s'entraîner à mettre et à retirer des objets de leur sac à dos.
- ✓ Laissez-les jouer à « faire semblant d'aller à l'école », notamment en préparant un déjeuner et en dégustant des collations!
- ✓ Soyez ludique! Faites des activités pratiques qui suscitent et motivent les enfants à « vouloir faire » les choses que vous voulez qu'ils fassent!