



Comment aider son enfant à se préparer pour ses examens?

Pour chaque élève, la fin d'année c'est la venue du « beau temps » et l'approche des vacances, mais c'est aussi la période des évaluations et des examens. Vous rappelez-vous la dernière fois que vous avez passé une entrevue ou subi une épreuve stressante? Beaucoup de jeunes sont nerveux à la veille des examens même s'ils ne laissent rien paraître.

L'aider à s'organiser

Un parent ne peut étudier pour son enfant, mais par son attitude, il peut l'aider à se motiver et à s'organiser pour être bien préparé. Voici quelques conseils :

- ❖ Plusieurs courtes périodes d'étude valent souvent mieux qu'une seule longue période.
- ❖ Si l'enfant a besoin de mémoriser des informations, on peut l'aider à les répéter souvent; c'est encore un des meilleurs moyens de retenir les notions importantes.
- ❖ La préparation physique est importante : bien dormir, bien manger, se changer les idées sont autant d'aspects qui aident à être bien disposé à un examen.
- ❖ En aidant notre enfant à avoir des pensées positives et à se rappeler de ses réussites, on favorise sa préparation mentale.
- ❖ Il est important de prévoir des moments de détente entre les périodes d'étude : un temps pour jouer, rire, écouter de la musique, etc.

Rassurer et encourager

Les encouragements et les compliments donnés par les parents sont des marques d'affection auxquelles les jeunes sont très sensibles. Le jeune stressé par ses examens a besoin d'être rassuré. Il est important qu'il ait confiance en ses capacités et qu'il croit à sa réussite. Ses parents sont bien placés pour le rassurer et faire valoir toutes ses qualités.

Auteur :	Louise Landry
Parution :	Juin 2005