



Comment aider son enfant à se préparer pour ses examens?

1 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**
- 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 son enfant à **avoir des pensées positives et à se rappeler ses réussites**, on favorise sa **préparation mentale**
- **Prévoir des moments de détente** entre les périodes d'étude : un temps pour jouer, rire, écouter de la musique, etc.



2 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.**



**J'ai confiance
EN TOI!**