

Prendre le temps de réfléchir

■ La planification sur la VOIE^{MC}

Ne jamais abandonner

Rien, c'est ce que j'aime faire le plus. – A. A. Milne

Winnie l'ourson et Jean-Christophe avaient compris l'importance de la relaxation et de la réflexion! Nous ne sommes pas obligés de toujours courir. En réalité, il faut savoir sortir de l'action et réfléchir un peu de temps à autre!

Savoir s'arrêter

Réfléchir est important pour savoir où on veut aller et voir si on va dans la bonne direction. Prendre le temps de réfléchir nous permet de nous rappeler nos réalisations et de les célébrer. Si vous décidez de vous arrêter pour réfléchir, n'oubliez pas que réfléchir tout en s'affairant à autre chose, c'est incompatible! Quand vous réfléchissez, ce n'est pas le temps de vérifier des sites de médias sociaux, de préparer le souper ou de dresser une liste de choses à apporter en vacances! Les moments de réflexion n'ont pas à être longs, mais pour pouvoir le faire, il faut tout laisser et se mettre au calme.

Un bref survol

La fin de l'année scolaire est un moment idéal pour réfléchir avec votre enfant. Assoyez-vous ensemble et parlez de l'année qui s'achève.

Posez-lui des questions. Qu'est-ce que tu retiens le plus? Qu'est-ce que tu as aimé? Qu'est-ce que tu n'as pas aimé? Qu'est-ce qui va te manquer? Pourquoi? Qu'as-tu accompli cette année? Que devrais-tu améliorer? Si possible, comparez des travaux faits en septembre avec d'autres plus récents pour lui montrer tous ses progrès. Après ce bref survol, demandez à votre enfant quelle a été sa plus grande réalisation. Profitez-en pour célébrer cela ensemble!



Réfléchis à ce que tu as accompli. Vérifie afin de t'assurer que rien n'a glissé dans une crevasse!

De nombreux facteurs contribuent à l'épanouissement et à la réussite d'un enfant. Voici des conseils et des idées pour aider votre enfant à développer différentes habiletés qui favoriseront sa réussite scolaire et son bien-être socioaffectif.

■ Savoir-être

Prendre le temps de se reposer et de se renouveler mentalement, physiquement, socialement et émotionnellement fait partie d'un mode de vie sain et équilibré. Arrêtez-vous avec votre enfant pour réfléchir à ces aspects. Cet été, comment pourriez-vous refaire le plein d'énergie? Jouer sur la plage ou aller faire une petite randonnée, c'est simple et ça fait du bien sur tous les plans.

■ Santé

Parfois, la meilleure chose à faire pour notre santé, c'est d'aller dehors! Parlez avec votre enfant des bienfaits du grand air. Non seulement c'est bon pour la santé, mais c'est agréable! Choisissez ensuite quelques objectifs pour l'été qui vous permettraient de faire le plein d'air frais et de soleil, sans oublier de prendre le temps de vous reposer et de vous détendre.

■ Prévention de l'intimidation

Les enfants qui sont capables de prendre des décisions peuvent mieux se défendre en cas d'intimidation. Aidez votre enfant à acquérir la capacité de prendre des initiatives et des décisions. Guidez votre enfant vers des activités adaptées à son âge. Suivez ses progrès de près en intervenant uniquement au besoin.

■ Environnement

Réfléchissez avec votre enfant au sujet des choses qu'il ou elle a apprises cette année sur le respect de l'environnement. Choisissez ensemble des gestes que vous pourriez poser pour aider à résoudre des problèmes environnementaux auxquels notre monde est confronté. N'oubliez pas de vous aider à persévérer dans la poursuite de votre objectif!

■ Méthodes d'étude

Prendre le temps de revoir et de comparer ce qui a été planifié avec ce qui a vraiment été fait aidera votre enfant à suivre ses progrès ainsi qu'à peaufiner sa planification à mesure. Rappelez à votre enfant que la section ÉVALUE de son agenda est là pour lui permettre de ne pas oublier de vérifier ses projets et ses objectifs tous les jours et toutes les semaines.

■ Stratégies d'apprentissage

Prendre des notes, poser des questions et faire des résumés comptent parmi les stratégies d'apprentissage importantes. Encouragez votre enfant à réfléchir aux stratégies d'apprentissage qu'il a privilégiées cette année. Demandez-lui ensuite ce qui a bien réussi : votre enfant pourrait s'en inspirer pour trouver d'autres stratégies d'apprentissage efficaces.