



L'ÉCOLE & MOI

COMMENT SOUTENIR VOTRE ADO DANS SA SCOLARITÉ ?

En cette période particulière de déconfinement et de fin d'année scolaire, comment pouvez-vous, comme parent, accompagner au mieux la scolarité de votre ado ? Comment faire de la maison un cadre apaisant, propice aux apprentissages, que vous soyez en télétravail, à la maison ou au travail ? Chaque parent, avec le temps dont il dispose et les obligations qui sont les siennes, a la possibilité de soutenir son enfant dans sa scolarité.

QUELQUES RÈGLES DE BASE

À l'adolescence, **sommeil** moins régulier et difficultés d'endormissement vont de pair. Avec la situation actuelle, le décalage en terme d'heure de coucher et de lever tend à s'accroître. Discutez avec votre enfant d'un horaire adapté aux horaires scolaires et à l'organisation de la vie familiale, sans fixer des objectifs trop difficiles à atteindre. Pas la peine de se lever chaque jour à 7h alors qu'il ne doit pas se rendre à l'école par exemple.

Les **écrans** de gsm, tablette, ordinateur et jeux vidéo peuvent entraîner divers problèmes : difficultés d'endormissement, retards psychomoteur et d'apprentissage,

agitation,... Convenez avec votre ado d'un horaire pour leur usage en évitant le matin, les repas, le soir avant le coucher, la chambre et les contenus violents.

Une **alimentation** équilibrée et saine est également importante pour soutenir la concentration. Il est recommandé de :

- manger un petit déjeuner consistant le matin et consommer des fruits et des légumes ;
- boire de l'eau et éviter les sucres (bonbons, sodas,...) ;
- manger léger le soir, idéalement, pour un meilleur sommeil, au moins 1h30 avant le coucher.

POUR UN ENVIRONNEMENT À LA MAISON FAVORABLE AU TRAVAIL SCOLAIRE

- Favorisez un **environnement calme** en limitant les sources de bruit inutile.
- Fixez un **horaire** pour des plages d'apprentissages (devoirs et leçons).
- Prévoyez des **pauses** : s'aérer et bouger est essentiel pour la santé et l'aide à la concentration. Quand votre ado « sature », vous pouvez lui proposer de faire une pause pour marcher, rejoindre des amis, **faire du sport**,...
- **Montrez de l'intérêt** pour son travail, en posant des questions sur les tâches à accomplir, ses matières scolaires préférées, ce qui le passionne,... Vous pouvez également lui faire part de

ce que vous avez observé : ses qualités, ses réussites, ses compétences,... Faites le lien entre ses compétences et le métier qu'il souhaite faire plus tard pour soutenir sa motivation. C'est aussi l'occasion de questionner son orientation (à lire dans une prochaine fiche d'info) !

- **Suscitez sa curiosité et gardez le contact avec la langue d'enseignement** : emprunt de livres en bibliothèque, visite de musées, cahiers d'exercices en librairie ou outils en ligne (par exemple sur www.maxicours.com).

DES RÉPONSES À VOS QUESTIONS

À l'école, contactez le titulaire de classe pour aborder les apprentissages, demander des exercices pour se préparer à la rentrée,... ou le PMS.

Si vous vous sentez dépassé(e) ou à bout, la ligne « burn-out parental » est à votre disposition 7j/7 de 8h à 20h au 0471 41 43 33.

Si vous percevez un mal-être chez votre enfant ou un besoin de partager ses dif-

ficultés avec un professionnel extérieur à l'entourage proche, contactez le numéro gratuit et anonyme 103 disponible 7j/7 de 10h à 24h.

Dans le cadre de la campagne *L'école et moi*, Nota Bene et le service de Médiation scolaire vous informent et vous accompagnent sur toutes les questions relatives à la scolarité de votre enfant.

Bravo, dans le cadre de la campagne *L'école et moi*, t'aide dans tes démarches scolaires telles que la recherche d'une école, le changement d'option ou de filière, la rédaction d'un recours, etc.

  
0490 14 14 76


**notabene
@brucity.be**

 **bravvo_bxl**

 
Nota Bene Bravo

www.bravvo.be