

## ESTIME DE SOI

### VALORISATION

- Il est important de réagir de façon constructive lorsque votre jeune vit des succès et fait des efforts en soulignant régulièrement les bons coups de celle-ci ou de celui-ci.
- Offrez-lui du temps de qualité lorsque votre enfant vit des réussites.

### ACTIVITÉS DE CONNAISSANCE DE SOI



- Soyez à l'écoute de votre jeune tout en respectant ses rêves et ses aspirations.
- Laissez-lui faire ses erreurs.

## REALISATION DE SOI

### ORGANISATION DE LA MÉMOIRE

- Afin de l'aider à récupérer plus facilement l'information reçue, vérifiez régulièrement si les travaux et l'étude sont faits.
- Favorisez un environnement calme pour l'étude.
- Structurez une période de devoirs et d'étude.

### ESPACE DE TRAVAIL

- Pour augmenter l'efficacité et diminuer les pertes de temps, choisissez des outils scolaires favorisant l'organisation du matériel.
- Quelques fois dans l'année, assurez-vous que votre jeune a tout son matériel.

### MÉTHODES DE TRAVAIL

- Pour éviter les oublis et faciliter les apprentissages, incitez votre jeune à utiliser ses outils organisationnels.
- Enseignez-lui des méthodes de travail face aux tâches ménagères.



4671, rue Principale  
Saint-Félix-de-Valois  
J0K 2M0  
450 758-3500

**CONDITIONS  
GAGNANTES  
POUR AIDER  
VOTRE JEUNE**



FEUILLET DES PARENTS  
D'ÉLÈVE DU  
SECONDAIRE


# POUR VOUS AIDER À BIEN RÉPONDRE AUX BESOINS DE BASE

## BESOINS PHYSIOLOGIQUES

### POSTURE

- Valorisez une bonne posture pour augmenter le taux d'oxygène au cerveau et favoriser une meilleure concentration.

### ACTIVITÉ PHYSIQUE ET RELAXATION

- Sensibilisez votre jeune à l'importance de l'activité physique et aux techniques de respiration. 

- Prévoyez un temps de relaxation à la maison, avant l'heure du coucher.

### HYDRATATION

- Sensibilisez votre jeune à l'importance de boire de l'eau et incitez-le à en boire à la maison. Privilégiez l'eau aux boissons gazeuses.

### BIEN-ÊTRE PHYSIQUE

- Assurez-vous que votre jeune ait des vêtements appropriés selon la saison.

- Favorisez une saine alimentation.

- Établissez une heure de coucher raisonnable.

## PLAISIR ET SÉCURITÉ

### INSTAURATION DE ROUTINES

- Afin de l'aider à organiser son temps de façon plus efficace, sécurisez votre jeune et facilitez les moments de transition. A la maison, maintenez une routine: au coucher, pour la période des devoirs, durant la semaine et laissez-lui plus de liberté la fin de semaine.

**CLIMAT DE CLASSE FAVORABLE AUX APPRENTISSAGES** (une collaboration constructive avec l'enseignante ou l'enseignant aide à établir un climat de classe positif)

- Appuyez l'enseignante ou l'enseignant dans ses décisions face à votre jeune.

- Verbalisez votre désaccord envers une enseignante ou un enseignant sans la présence de votre jeune.

- Faites réaliser à votre jeune que ses choix de comportement ont une incidence sur tout le groupe.

**ENCADREMENT SCOLAIRE** (pour permettre à votre jeune d'être disponible aux apprentissages et pouvoir se consacrer à ses études)

- Soyez à l'écoute.

- Encouragez-le à s'impliquer dans les activités parascolaires.

- Aidez-votre jeune à se contrôler et à résoudre ses conflits.

### RÈGLES DE FONCTIONNEMENT CLAIRES ET PRÉCISES

- Appuyez le personnel enseignant dans les conséquences et les récompenses données.

- Si une règle du code de vie n'est pas claire pour vous, communiquez avec l'enseignante ou l'enseignant.

## BESOINS D'APPARTENANCE

### ACCUEIL

- Pour que votre jeune se sente considéré, aimé et pour favoriser son engagement au sein de son groupe, aidez-le à entretenir de bonnes relations avec les adultes.

- Rappelez-lui régulièrement le respect de l'autorité.

### PROJETS-ÉCOLE OU PROJETS-CLASSE

- Pour que votre jeune ait le sentiment de faire partie d'une collectivité, intéressez-vous aux projets.

- Lorsque c'est possible, participez à ceux-ci.

### RELATION MAÎTRE-ÉLÈVE

- Pour que votre jeune soit motivé à s'investir dans les projets, encouragez-le à discuter avec son enseignante ou son enseignant lorsqu'il vit une frustration.

- Clarifiez les situations douteuses directement avec l'adulte concerné.

