Chers parents

À 12 jours de la fin des cours, le mélange d'angoisse et d'excitation est tout à fait palpable sur le campus. Avouons-le, c'est la période de l'année où beaucoup d'entre nous, adultes y compris, pensent déjà aux vacances d'été, à la prochaine affectation et aux exigences professionnelles et scolaires à venir. C'est le moment idéal pour discuter de quelques conseils pour terminer en beauté et réussir la transition.

Conseils pour finir en force
Calendrier, liste de tâches et échéances.
Tenir un calendrier avec des échéances et des listes de choses à faire est un moyen infaillible de répondre aux demandes dans les délais. Le rappel visuel d'un calendrier est vraiment efficace pour maintenir la motivation et aider les étudiants à rester concentrés sur leur tâche afin de bien terminer cette année scolaire En ajoutant ces petites célébrations à la fin de chaque projet majeur abattu, vous passerez les dernières semaines d'école avec beaucoup plus de joie.



Garder une routine
La tentation est grande pour beaucoup de laisser tomber les routines lorsque le niveau de stress augmente. Les examens sont prévus pour la dernière semaine d'école, du 12 au 16 juin. De ce fait, avec un calendrier à portée de main et une routine facile à suivre, ces 15 jours seront plus faciles à gérer et moins stressants.

Une alimentation équilibrée, du repos et de l'exercice sont aussi essentiels pour être en mesure S'hydrater convenablement, avoir une alimentation équilibrée et dormir au moins 8 à 10 heures par nuit, selon le niveau scolaire, permet d'atténuer le stress, de faciliter les prises de décision et d' obtenir de bons résultats.



Conseils pour une bonne transition

Cette période de l'année aussi signifie déménagement. Les enfants qui partent et ceux qui restent sont tous touchés par ces changements . Afin de faciliter ces transitions, voici quelques conseils faciles à mettre en œuvre.

Créer des souvenirs, remercier et dire au revoir.

Il existe de nombreuses façons de créer des souvenirs avec vos enfants. Vous pouvez vous rendre en famille dans leurs restaurants, magasins ou endroits préférés de la ville, et organiser des sorties avec leurs copains. Si l'ami de votre enfant déménage, vous pouvez planifier des activités avec sa famille - sorties de jeux, soirées pyjama, dîners, etc. - et même aider à faire ses valises sont autant de moyens de créer des souvenirs et de faciliter la transition. Pour se protéger, certains enfants refusent de communiquer avec leurs amis. Encouragez-les avec douceur à dire merci et à faire leurs adieux aux personnes et aux lieux qui leur sont chers.



Préparer le prochain lieu de séjour

En famille, vous pouvez effectuer des recherches sur la ville ou vous serez en poste. Quelles sont les choses à découvrir? À quoi ressemblera la nouvelle école ? Répondre à ces questions à l'avance peut atténuer l'anxiété. Veillez également à échanger vos coordonnées avec les parents des amis actuels de votre enfant. Si possible, discutez des des moyens de rester en contact et de la fréquence de ces échanges ex: appel hebdomadaire sur google meet, skype, zoom call, WhatsApp, etc.



Il n’est pas trop tard pour prendre attache avec les enseignants de votre/vos enfant(s), ici a ISO en particulier si vous avez des inquiétudes concernant leurs progrès scolaires.

J'espère que ces conseils vous ont été utiles.
Si vous avez des questions ou des préoccupations, n'hésitez pas à me contacter.