

Comment accueillir un bulletin scolaire du secondaire

Le mois de novembre est également synonyme du premier bulletin de votre enfant au secondaire.

C'est un moment pour obtenir un portrait sur sa réussite académique, mais également sur ses besoins et ses défis dans son parcours. Voici quelques stratégies pour discuter avec votre enfant de ses résultats, en toute bienveillance :

- Prenez un moment d'arrêt avec votre enfant pour consulter son bulletin. Ce moment démontre votre intérêt et votre soutien dans sa réussite. Adoptez une attitude ouverte et compréhensive pour vous assurer un dialogue efficace avec votre enfant.
- Montrez-vous conscient de ses défis personnels : l'adaptation au secondaire et à l'autonomie académique est différente pour tous les élèves. Évitez d'appliquer systématiquement les mêmes attentes académiques que lors de son année précédente ou de comparer avec un autre élève de son âge, un frère ou une sœur.
- Une des clefs est de souligner la fierté et l'implication de votre enfant face à ses réussites et ses défis. En reconnaissant son travail, vous lui permettez de développer sa confiance en lui et sa motivation au dépassement de soi.

Réseaux sociaux



Les réseaux sociaux font désormais partie du quotidien de nos adolescents. Il est toutefois essentiel d'aborder certains sujets importants avec vos enfants afin de les guider vers un usage bienveillant, sécuritaire et sain de ceux-ci.

Établir et maintenir des limites d'usage claires avec votre enfant (temps, contenus, interdictions, etc.) sur son usage.

Parlez des droits et responsabilités associées à l'usage d'un réseau social.

Nommer les problématiques pouvant résulter d'une trop grande utilisation au niveau de l'estime de soi, de la dépendance et des risques associés à la santé mentale chez les jeunes.

Parler ouvertement des comportements sociaux attendus en ligne (bienveillance virtuelle).

Ces simples conseils permettent à notre équipe-école d'intervenir plus facilement et positivement auprès des élèves qui font un usage responsable et conscient des réseaux sociaux.

Suivez les liens pour consulter des articles sur le sujet !

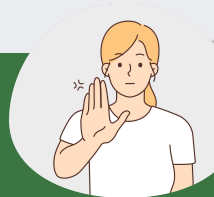


Rencontre des enseignants

20 novembre (de 18h30 à 21 h) et 21 novembre (de 13h à 15h30).

Bien que cette rencontre ne soit pas obligatoire, il s'agit d'une excellente opportunité pour rencontrer et échanger avec les enseignants de votre enfant sur son parcours scolaire.

Intimidation

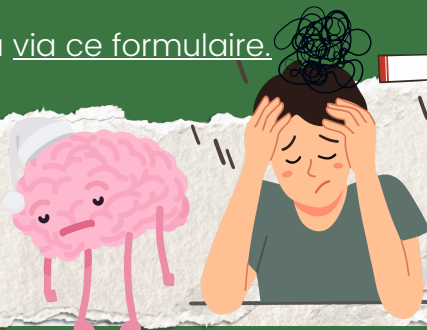


Le saviez-vous ? Notre polyvalente applique un plan de lutte contre la violence et l'intimidation afin d'assurer le bien-être et la sécurité de nos élèves. Ce plan permet d'établir un protocole d'actions claires pour agir sur l'intimidation, en plus d'agir en prévention à l'aide d'activités de sensibilisation.

Si vous souhaitez consulter notre plan, [cliquez ici](#).

Pour dénoncer une situation : 418-338-7831 #5050 (ligne confidentielle) ou [via ce formulaire](#).

Fatigue scolaire



La fatigue est un phénomène normal chez les élèves. Elle s'installe principalement en début d'année lorsque votre enfant est en pleine adaptation à sa nouvelle routine. Pour certains, cette fatigue se prolonge sur une plus longue période et peut se manifester avec un changement de comportement à la maison (irritabilité-manque d'entrain), une grande fatigue les matins (difficulté à se lever), une incapacité à s'endormir le soir, un manque d'attention ou de participation en classe (votre enfant s'endort, se couche sur son bureau), etc. Il est alors important de se questionner sur :

-L'hygiène du sommeil (ex. : Est-ce que mon enfant dort suffisamment ? Est-ce que mon enfant s'est couché en regardant son cellulaire?). Dans plusieurs cas, une routine du sommeil ajustée à ses besoins (8 à 10 heures par nuit) permet d'améliorer efficacement la situation et évite de miser sur la "reprise de sommeil" des fins de semaine, qui n'est pas efficace.

-Les activités extrascolaires (ex. : Est-ce que mon enfant a des moments de repos dans la semaine ? Est-ce que son horaire d'activités est trop chargé ?). Il est important de mesurer l'impact des activités sportives ou culturelles sur le lot de la fatigue de notre enfant afin de faire des choix éclairés et structurer ses besoins .

-L'impact de l'alimentation saine chez votre enfant. (ex. : Mon enfant ne veut pas déjeuner le matin – mon enfant ne mange pas sa boîte à lunch à l'école). Il est important d'avoir une conversation avec votre enfant sur ses besoins en nutrition. Beaucoup d'élèves ne reconnaissent pas les signaux de faim de leur corps et souffrent de maux de tête, de coup de fatigue durant les cours.

N'hésitez pas à discuter avec notre équipe !

