

Stress de la Rentrée : Le Collège

Voilà le premier article d'une série un peu spéciale, tant donne qu'ils ne seront pas dédiés principalement à une solution de gestion du stress en particulier, mais plutôt à plusieurs situations stressantes, plus précisément, la Rentrée des Classes. Cet article arrive peut-être un peu tard pour cette année (et oui, la rentrée pour beaucoup, c'est en ce moment même!), mais il pourra servir pour les années suivantes, et, pourquoi pas, pour les parents ou les enfants que cette rentrée concernera l'année prochaine. Connaître son Ennemi Un des meilleurs moyens de diminuer le potentiel stressant d'une situation est de savoir quoi l'on doit s'attendre. C'est pourquoi je vais tenter de recapituler les changements impliqués par le collège par rapport à l'école primaire. Car des changements, il y en a! Le collège est une des périodes les plus stressantes dans une vie d'enfant, et pas seulement la rentrée. Chaque enfant vivant la situation d'une manière différente, il est important que les parents soient toujours à leur écoute, afin de pouvoir agir en conséquence et ne pas le laisser se débrouiller tout seul. Il grandit et acquiert de l'indépendance, certes, mais il a toujours besoin de l'aide de ses parents, ne serait-ce que pour écouter le récit de ses dernières aventures au collège! Le Bus Le Collège est souvent le moment où vous prenez le bus pour la première fois. Selon l'endroit où vous habitez, ce sera un moyen de transport que vous utiliserez sans doute encore longtemps. Mais ne vous inquiétez pas, on a rarement fait plus facile pour se déplacer! Le plus dur est de valider son titre de transport et de repérer l'arrêt où vous devez descendre. Le mieux pour s'écarter est de prendre le bus quelques jours avant et de bien regarder les alentours de l'arrêt où vous devez descendre, afin de reconnaître l'endroit le jour de la rentrée. Le Professeur Principal Au collège, la principale différence reside dans le fait qu'il y a plusieurs professeurs pour une même classe, et plusieurs salles de classes. Finies les journées de 7 heures assis dans la même salle! Pas d'inquiétudes cependant, vous aurez toujours un professeur dont le rôle sera de s'occuper plus particulièrement de votre classe et il s'agit du Professeur Principal. C'est d'ailleurs avec lui que vous allez sûrement passer vos premières heures au collège, pendant lesquelles il vous expliquera le fonctionnement de l'établissement et ce que vous devrez amener comme matériel. **Prenez de quoi noter.** Un agenda, un bloc note et une trousse complète ne seront pas de trop pour mettre sur papier toutes ces informations indispensables! De toutes manières, vous allez écrire encore et encore pendant votre scolarité au collège, à remplir des dizaines de cahiers, alors autant s'y mettre tout de suite. La Cantine Si vous n'habitez pas à côté de l'établissement, vous allez sans doute devoir manger à la cantine. De l'avis général, les repas dans les cantines des collèges ne sont pas souvent excellents, mais ils ont l'avantage d'être équilibrés et donc bons pour la santé dans la plupart des cas. Forcez-vous à manger ces légumes que vous allez sûrement résister à mettre de côté, ils pourraient bien vous aider à affronter le reste de la journée! Les cantines sont en "self service", ce qui veut dire qu'il faut remplir vous-même votre plateau, en choisissant une entrée, un plat principal et un dessert. Vous aurez souvent le choix pour chacun des éléments de ce repas, mais je vous invite à le constituer en vous aidant des panneaux que vous trouverez. Ils vous aideront à équilibrer. Ne négligez pas cet aspect de la cantine, vous allez y manger très souvent et une alimentation équilibrée peut faire toute la différence entre une bonne et une mauvaise scolarité! Oui, je sais, les légumes sont souvent moins attirants que le bon vieux bout de pain saucisson et la mayonnaise... Mais tellement plus bénéfiques. Le Téléphone Portable Le portable est une autre nouveauté qui, même s'il arrive de plus en plus tôt dans la vie d'un enfant, vient en même temps que l'arrivée au Collège. C'est un outil très pratique pour que l'enfant reste en contact avec ses parents, indispensable si le collège se situe loin de la maison. Toutefois, son achat dépend de la maturité de votre enfant. S'il l'utilise en cours pour envoyer des messages à ses amis au lieu de se concentrer sur la leçon, il pourrait bien être un frein à sa progression dans la matière en question. Il faut donc établir les règles dès le début, comme le fait de devoir l'éteindre en cours et de ne pas passer le forfait téléphonique. Vous voulez qu'il puisse vous contacter en cas de besoin, pas qu'il se retrouve dans une situation fâcheuse sans 1 centime de crédit pour vous appeler! Mais il faut aussi que le téléphone soit allumé en dehors des cours pour qu'il puisse répondre à vos appels le plus vite possible. Un changement de programme? Une urgence? Des instructions pour trouver de quoi manger lors de son retour à la maison? Tout cela fait du portable un élément indispensable de nos jours. Il suffit de s'assurer qu'il soit un outil plutôt qu'un jouet. De nouveaux défis Tout au long de la scolarité au collège, on est amené à rencontrer de nouveaux défis, des situations que l'on ne connaissait pas et qui peuvent s'avérer stressantes. De plus, le Brevet des Collèges se prépare dès le début, ce qui place des attentes supplémentaires sur l'enfant! Il doit réussir, avoir de bonnes notes, faire ses devoirs, etc. Tout cela est stressant pour lui, et c'est pourquoi les parents doivent être attentifs. Ils doivent faire attention à ce que l'enfant fasse ses devoirs, mais ils ne doivent pas exercer une pression supplémentaire. L'aider à réussir mais ne pas lui répéter sans cesse qu'il doit obtenir de bonnes notes et que sinon il ne réussira pas sa vie! Il faut aussi laisser une place aux loisirs, pour qu'il puisse se détendre et ainsi mieux aborder les défis de la journée suivante.

About the Author

Par le Cr eateur du site Stress : Causes et Solutions. Pour en savoir plus sur [Le Stress, La Gestion du Stress](#), rendez sur sur [Stress : Causes et Solutions](#).

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)