
Les 10 clés pour un ado motivé

éducali 



Votre ado est déconcentré...



...et si vous vérifiiez que son cerveau est disponible aux apprentissages?

Si votre ado a faim, a soif, a sommeil ou s'il est submergé par les émotions, que ce soit à cause d'une dispute avec un copain ou l'excitation provoquée par la fête de samedi, le cerveau affiche «Occupé». Aidez-le à soigner la cause car en lui répétant de se concentrer, vous rajoutez une louche d'émotions à digérer, ce serait dommage 😊

Votre ado a du mal avec les émotions...



...et si vous lui conseilliez d'utiliser une boîte à stress ?

Quand il sent que ses pensées sont préoccupées par un événement et qu'il n'arrive pas à les apaiser, il peut leur prêter «vie» symboliquement. Il choisit un ou plusieurs jetons ou bien il écrit le contenu de sa pensée sur un bout de papier. Ensuite, il vient les enfermer dans la boîte à stress pour libérer de la place dans son cerveau. Il pourra toujours s'en préoccuper une fois ses devoirs faits.

Votre ado est très démotivé...



...et si vous le regardiez avec la même confiance que lorsqu'il apprenait à marcher ?

Vous vous souvenez ses premiers pas ? Avez-vous craint qu'il n'arrive jamais à marcher ? Non ! Vous l'avez encouragé et patiemment aidé à se relever à chacune de ses chutes. Et depuis qu'il est à l'école vous vous êtes mis à douter. Je vous propose de changer cela et de croire seulement qu'il a besoin de plus de temps pour certains apprentissages, qu'il a besoin qu'on lui explique autrement et surtout qu'on croit profondément en lui



Votre ado ne tient pas en place...



...et si vous lui proposiez un ballon sauteur en guise de chaise de bureau ?

Après minimum 6 heures passées assis à écouter ses profs, il peut être compréhensible que votre ado en ait marre !

Votre ado a le cerveau saturé...



...et si vous lui proposiez de boire un grand verre d'eau ?

Les informations circulent dans notre cerveau par influx électriques. Et l'eau est le meilleur conducteur électrique possible et donc le meilleur allié des apprentissages !

Votre ado a du mal avec les émotions...



...et si vous lui conseilliez d'utiliser une boîte à stress ?

Quand il sent que ses pensées sont préoccupées par un événement et qu'il n'arrive pas à les apaiser, il peut leur prêter «vie» symboliquement. Il choisit un ou plusieurs jetons ou bien il écrit le contenu de sa pensée sur un bout de papier. Ensuite, il vient les enfermer dans la boîte à stress pour libérer de la place dans son cerveau. Il pourra toujours s'en préoccuper une fois ses devoirs faits.

Votre ado se laisse facilement distraire par son téléphone...

4



...et si vous lui proposiez de le mettre à plus d'un bras de lui ?

Le but est que votre ado doive faire un mouvement conscient pour s'en saisir. Cela évite à minima tous les coups d'œil automatiques à son écran.

Votre ado a du mal à s'organiser...

5



...et si vous lui proposiez d'installer un rituel du soir ?

Le gros avantage du rituel est qu'à force de le faire, on le fait automatiquement, sans grand effort et en consommant un minimum d'énergie. Il lui faudra le faire au moins un mois, chaque jour de la semaine sans déroger pour que ça devienne facile. Voici un exemple de rituel :

1- après mon goûter, je m'installe à mon bureau 2- je vide mon sac de cours 3- je classe mes cours 4- je regarde sur la plateforme du collège ou du lycée les nouvelles infos 5- je croise avec mon agenda 6- je me félicite de cette organisation 7- je me mets au travail.

Votre ado a du mal à retenir...

6



...et si vous lui proposiez d'apprendre en marchant ?

Le balancier de notre corps lorsque nous marchons provoque un mouvement dans notre cerveau très favorable à la mémorisation.

Votre ado est très démotivé...

7



...et si vous le regardiez avec la même confiance que lorsqu'il apprenait à marcher ?

Vous vous souvenez ses premiers pas ? Avez-vous craint qu'il n'arrive jamais à marcher ? Non ! Vous l'avez encouragé et patiemment aidé à se relever à chacune de ses chutes. Et depuis qu'il est à l'école vous vous êtes mis à douter. Je vous propose de changer cela et de croire seulement qu'il a besoin de plus de temps pour certains apprentissages, qu'il a besoin qu'on lui explique autrement et surtout qu'on croit profondément en lui 

Votre ado se traite de nul...

8



...et si vous profitez d'un temps familial pour jouer au Totem ?

Ce jeu permet tout en s'amusant de découvrir ses forces, ses qualités dans le regard des autres. Quand vous voyez une baisse de moral, ça vous permettra de lui redonner le sourire en évoquant son totem de « léopard empathique » ou de « lapin ambitieux ». Un vrai moment de plaisir partagé qui soude aussi la famille.

Votre ado est déconcentré...

9



...et si vous vérifiiez que son cerveau est disponible aux apprentissages ?

Si votre ado a faim, a soif, a sommeil ou s'il est submergé par les émotions, que ce soit à cause d'une dispute avec un copain ou l'excitation provoquée par la fête de samedi, le cerveau affiche « Occupé ». Aidez-le à soigner la cause car en lui répétant de se concentrer, vous rajoutez une louche d'émotions à digérer, ce serait dommage 😞

Votre ado semble découragé...

10



...et si vous vérifiiez que l'exercice n'est pas trop difficile ?

Pour apprendre à n'en plus pouvoir, l'idéal est que le niveau de difficulté rencontre le niveau de compétences. Ce moment est appelé «état de flow». Peut-être devrait-il commencer par les exercices du livre à une seule étoile, ça lui donnera confiance et envie de continuer...

Connaissez-vous ce papier magique ?

BONUS



C'est un papier électrostatique qui se colle et se décolle n'importe où et qui permettra à votre ado d'y noter son rituel par exemple ou sa citation « mantra ». Vous pourrez aussi lui laisser des mots d'encouragement dessus.
