#LE MAG ACCOMPAGNEMENT
#Enfants #Ados

DECEMBRE 2020

Enfant, Ado et Confinement : Garder sereinement le cap sur son orientation scolaire.

LE MAG ACCOMPAGNEMENT #Ados #Jeunes

Confinement : comment garder sereinement le cap sur son orientation scolaire ?

Petit état des lieux de ce que vivent vos ados depuis bientôt 10 mois :

- **Stress, infos négatives en continu, deuil éventuel...**
- **Côté scolaire : cours / suppression des cours au printemps / à nouveau cours en présentiel depuis septembre / cours en "alternance" 1 semaine sur 2 depuis La Toussaint et jusque mi-janvier, le tout sur fond de réforme du lycée et du bac...**
- **Salons Etudiants et portes ouvertes annulés puis transformés en virtuel...**
- **Plus de sortie entre amis, plus de sport ou d'activité de loisir...**

Et vous pensez sérieusement qu'à 15, 16 ou 17 ans, on peut traverser tout cela sereinement, sans conséquence sur sa vie future ?

Nous, non ! Ni nos ados, ni nos enfants plus jeunes, d'ailleurs...
Nous sommes convaincues, en tant que mamans et en tant que professionnelles des enfants et des ados, que nos enfants, vos enfants, seront profondément marqués par cette crise.

Nous pensons que c'est LE moment où il faut les accompagner, leur consacrer du temps et de l'attention, que ce soit pour :

- **avancer dans l'élaboration de leur projet d'orientation, tout en s'informant sur les choix importants qu'ils vont devoir effectuer très rapidement, et malgré la crise.**
- **les aider à retrouver un peu de sérénité, à prendre du recul par rapport aux événements, à gagner en confiance.**

Dans ce numéro 7 du #MAG Accompagnement, nous vous présentons deux moyens pour accompagner vos enfants/ados sereinement dans leur scolairté et leur parcours d'orientation

En lui offrant un temps de travail et de réflexion sur son projet d'orientation, qui lui permettra de mieux se connaître et se projeter, de prendre les bonnes décisions.

En lui proposant un protocole sophrologique pour gagner en sérénité et passer au mieux ces mois difficiles

MA SO'FRO

Comment garder "sérénité" pendant cette période scolaire inhabituelle?

La situation sanitaire et économique actuelle est complexe, pour tout le monde. Aujourd'hui vos enfants, vos ados se posent au vu de ce contexte davantage de questions : confinement –dé confinement- reconfinement : quelle durée ? Y aura-t-il une autre vague ? Comment faire pour apprendre, pour étudier ? Comment allons-nous pourvoir nous orienter au mieux dans notre avenir ? Devrons-nous le faire à distance ou en présentiel ?

Rappelons-nous également que leur rythme scolaire, extra-scolaire ou même leurs activités sociales ont bien été également impactés et aujourd'hui, la possibilité de s'exprimer et de se projeter restent difficiles…. ; ces situations inhabituelles peuvent engendrer pour certains du stress, des angoisses…

Comment garder "sérénité" dans un contexte scolaire atypique?

Dans des périodes de changements comme celles-ci, un accompagnement sophrologique peut leurs être proposé.

Le but serait de leur apprendre à se détendre,
à relâcher leurs tensions et à gérer plus facilement
dans leur quotidien leur stress, leur angoisse,
leurs émotions pour qu'ils puissent se sentir
à nouveau en confiance.

MA SO'FRO vous accueille aujourd'hui sur 2 sites:
- 27 rue de l'église 59134 Beaucamps-Ligny
-31 rue de la gare à la maison médicale de Sequedin, 59320

Comment cela se passe t il ?

Après une première séance d'échange (où un objectif de travail sera fixé) et de pratique, je vous proposerai un protocole sophrologique adapté et personnalisé à votre ado, votre enfant pour l'accompagner sur son objectif.
Si vous souhaitez que nous nous rencontrions avec votre jeune pour en discuter alors n'hésitez pas à me contacter au 06 37 38 86 53.

Ados, confinement et cours à "temps partiel" : comment garder le cap sur son orientation scolaire ?

Quasiment tous les jeunes que je suis en accompagnement depuis le printemps se disent stressés, garçons et filles, sur le plan scolaire notamment :

- réforme du bac : c'est la 1ère année du "Nouveau Bac"
- cours en "yoyo", une semaine sur deux dans la plupart des lycées.
- manque de disponibilté de certains enseignants, que les jeunes ne voient plus qu'une fois de temps en temps.
- modalités d'examens en constante évolution
- tout cela vient en plus des habituelles difficultés qu'ont nos jeunes à se projeter et à réfléchir à leur orientation...

C'est peut-être le moment, surtout si votre ado est au lycée, de lui proposer un temps de réflexion pour lui, avec un professionnel de l'orientation scolaire.

Réaliser un bilan d'orientation lui permettra de réfléchir sur lui-même, de découvrir des univers professionnels...

Il pourra s'informer sur les formations, rechercher celles qui seront susceptibles de lui convenir, identifier éventuellement ses axes de progrès, les spécialités ou options à choisir...

Echanger avec un tiers permettra d'élargir ses horizons et éventuellement de dépassionner le débat, parfois houleux en famille...

Construire progressivement son projet permettra au jeune d'exposer clairement sa motivation dans les dossiers de candidature et lors des entretiens de motivation et sélection.

Découvrez plus d'infos sur mon site www.delta-orientation.fr

Zoom :
la phobie scolaire

LE SAVIEZ-VOUS ?

Sur 12,5 millions d'élèves français, 2 à 5%, âgés entre 12 et 19 ans, souffrent de phobie scolaire

Certains jeunes peuvent connaitre un stress, une angoisse, une appréhension pendant leur année scolaire, liés à un manque de confiance en eux.
Mais pour d'autres jeunes, **un vrai sentiment "d'incapacité"** peut se manifester. Incapacité d'aller à l'école notamment, et dans ce cas nous parlons de phobie scolaire.

Selon Passeport Santé, "la phobie scolaire est une **angoisse massive**. Elle se manifeste typiquement au moment du départ de la maison par une crise de panique qui ne s'estompe que lorsque l'enfant est convaincu qu'il n'ira pas à l'école".

Cette phobie scolaire démunit d'ailleurs enfants et parents.

En accord avec votre médecin de famille, des aides et des accompagnements peuvent être mis en place aussi bien pour le jeune que pour la famille.
Comme :

- -des suivis psychologiques,
- -des accompagnements sur l'orientation scolaire
- -des accompagnements sophrologiques
- -des ateliers de médiation et de rescolarisation.

Ils peuvent permettre au jeune de prendre de nouveau confiance en lui à travers des activités créatives et artistiques.

"le journal des femmes" Phobie scolaire que faire pour aider mon enfant?

LE MAG ACCOMPAGNEMENT
#Enfants #Ados

Enfant, Ado et confinement : Comment garder sereinement le cap sur son orientation scolaire ?

Interviews

MA SO'FRO

Marie-Emilie Courtois

Sophrologue, certifiée RNCP

Cabinet de Sophrologie MA SO'FRO

delta ORIENTATION
Conseil et accompagnement en orientation scolaire

Anne-Sophie Deletré,

Conseillère Privée en Orientation

DELTA ORIENTATION

Conseil et Accompagnement en Orientation Scolaire