

Mon enfant et moi

Se préparer à réussir SES EXAMENS



Commission scolaire
de la Rivière-du-Nord

Les examens sont des moments privilégiés pour démontrer ce qu'on sait. Tout comme les montagnes russes, ils peuvent présenter une situation terrifiante si on se rend compte qu'on n'a pas de contrôle sur ce qui nous arrive, ou bien une aventure de plus en plus excitante à mesure qu'on sait ce qui va se passer. Un examen, c'est le résumé de ce qui a été appris. Des examens bien préparés évitent la panique et l'angoisse qui viennent quand on ne maîtrise pas la matière.

Bien que certains jeunes réussissent dans certaines matières sans étudier beaucoup, il leur est nécessaire de consacrer plus de temps pour celles où ils éprouvent davantage de difficultés. Aussi, il est reconnu que les élèves en difficulté d'apprentissage sont moins habiles que les autres en situation d'examen. Il ne faut pas tenir pour acquis qu'un élève est capable de s'organiser seul ou sait comment étudier efficacement. Plusieurs élèves ont de la difficulté à se discipliner pour faire leurs travaux scolaires. Nous pouvons les accompagner dans cette planification.



Par Gilles Lane, psychologue



« Les jeunes qui préparent leurs examens augmentent leur chances de réussite. »

Si en tant que parent je me pose la question « comment aider mon jeune à réussir à l'école »? La préparation aux examens fait partie de la réponse, car elle fait partie de l'ABC de la réussite scolaire. Cela demande le développement et l'acquisition d'une discipline personnelle. Il est important d'aider le jeune à comprendre que les résultats d'examens découlent de la suite logique de plusieurs étapes dans l'apprentissage. La préparation aux examens fait partie de l'étape finale dans la planification de l'apprentissage.

La préparation signifie ne pas attendre à la dernière minute. Faire les exercices et devoirs demandés, étudier ses notes de cours au fur et à mesure fait partie de la préparation. La préparation à long terme consiste, en plus d'assister au cours, à travailler le plus régulièrement possible. Elle demeure la meilleure façon d'arriver calme, détendu et confiant à l'examen.

La préparation seulement dans les jours qui précèdent l'examen n'est pas toujours suffisante, car elle devrait consister en un approfondissement et une révision de la matière servant à consolider l'apprentissage. L'étude uniquement à la dernière minute peut apporter une confusion mentale et la matière peut être apprise de façon superficielle. Un acteur de théâtre ne commence pas à répéter son texte seulement la veille.

Il faut aussi tenir compte du fonctionnement de notre mémoire. Lors d'un examen, nous sommes au stade de la récupération de ce qui a été

appris. Pour y arriver, il doit y avoir eu auparavant les stades d'encodage (enregistrement de l'information) et de consolidation (placer en mémoire à long terme l'information apprise).

Les jeunes qui préparent leurs examens augmentent leurs chances de réussite. En tant que parent, il est souhaitable de porter un intérêt marqué et constant sur sa façon de se préparer. Aussi, reconnaître l'importance que son enfant garde une image positive de lui-même peut aider à créer des habitudes plus efficaces.

On peut ramener notre jeune à ses compétences en lui faisant valoir des examens déjà réussis et en lui précisant que le contenu de l'examen fait appel directement aux habiletés maîtrisées et aux connaissances apprises. On peut aussi aider notre jeune à réussir à l'école en s'informant et en s'intéressant de ce qu'il fait ou apprend à l'école, en l'encourageant à bien se préparer en lui donnant congé de travaux ménagers la veille d'un examen pour lui laisser plus de temps pour réviser et ainsi empêcher qu'il sacrifie du temps de sommeil. Quand on est fatigué, le cerveau fonctionne au ralenti et la mémoire est embrouillée. Je peux être complice de son succès, mais le jeune ne doit pas se sentir obligé d'accomplir un exploit pour satisfaire la fierté des adultes.

En se préparant consciencieusement, la réussite est au rendez-vous!

www.csrndn.qc.ca

AGIR
POUR
réussir