



The Mind Hub

By



Sujet : Fixation d'objectifs, motivation et habitudes saines

Le début d'une nouvelle année scolaire est perçu comme un nouveau départ, un moment pour réfléchir à l'année écoulée et aux changements positifs que nous aimons faire. Élèves, parents et enseignants peuvent se fixer des objectifs liés aux études, au bien-être, aux relations ou au développement personnel.

Bien que les objectifs puissent être motivants, il est important de garder à l'esprit que les changements significatifs se produisent rarement du jour au lendemain. De petits pas réguliers sont généralement plus efficaces que des résolutions dramatiques difficiles à respecter. Ce mois-ci, nous explorons comment la fixation réaliste d'objectifs peut soutenir le bien-être, la confiance en eux et la réussite scolaire des enfants.

Qu'est-ce que la fixation d'objectifs ?

La fixation d'objectifs est le processus d'identification de ce que nous voulons accomplir et de l'élaboration d'un plan pour y parvenir.

Académique

- Amélioration des compétences en lecture
- Faites vos devoirs à temps
- Devenir plus organisé

Social

- Trouver une nouvelle copine
- Entrer dans une nouvelle activité
- Améliorer les compétences en communication

Vie personnelle

- Dors assez
- Exercice régulier
- Gérer les émotions plus efficacement

Les objectifs efficaces sont généralement :

- Spécifique
- Mesurable
- Accessible
- Réaliste
- Temps limité

Par exemple, au lieu de : Je veux m'améliorer à l'école.

Essayez : je passerai 20 minutes à relire mes notes trois fois par semaine.

Pourquoi la fixation d'objectifs est-elle importante

Les recherches montrent constamment que la fixation d'objectifs peut aider les enfants et les adolescents :

- Augmenter la motivation : Lorsque les élèves ont un objectif clair, ils se sentent souvent plus concentrés et déterminés
- Renforcez la confiance en soi : Atteindre de petits objectifs crée un sentiment d'accomplissement et de confiance en soi
- Amélioration de l'autorégulation : Les enfants apprennent à planifier, à suivre les progrès et à ajuster leurs efforts selon les besoins
- Développer la résilience : La fixation d'objectifs enseigne la persévérance et aide les élèves à faire face aux revers

- Renforcer le bien-être : Progresser vers des objectifs significatifs peut accroître le sentiment de compétence et de satisfaction

Défis courants

Beaucoup d'élèves ont des difficultés à trouver des objectifs parce qu'ils:

- Fixez-vous des objectifs trop grands
- Attendez-vous à un succès immédiat
- Comparez-vous aux autres
- Concentrez-vous uniquement sur les résultats et non sur l'effort
- Se décourager après des revers

Les adultes peuvent aider en privilégiant le progrès à la perfection. Rappelez-vous : les revers font partie de l'apprentissage normal.

Conseils pour soutenir les enfants

1. Concentrez-vous sur de petits pas : les grands objectifs peuvent sembler accablants. Décomposez les objectifs en actions gérables qui peuvent être réalisées quotidiennement ou chaque semaine.
2. Félicitez l'effort : Au lieu de vous concentrer uniquement sur les résultats, reconnaissez la persévérance, la pratique et le travail acharné.
3. Encouragez la réflexion : demandez ce qui s'est bien passé, ce qui a été difficile, ce que vous feriez différemment la prochaine fois.
4. Modèle de fixation saine d'objectifs : Les enfants apprennent en observant les adultes. Partagez vos propres objectifs et défis réalistes.
5. Célébrez les progrès : même les petits succès méritent d'être reconnus. Le progrès est plus important que la perfection.

❖ FAQs

1. *Q. Combien d'objectifs un enfant doit-il avoir en même temps ?*

A. En général, un à trois objectifs significatifs sont plus faciles à atteindre que de nombreux objectifs différents. Trop d'objectifs peuvent devenir accablants et diminuer la motivation.

2. *Q. Que dois-je faire si mon enfant perd la motivation ?*

A. C'est normal. Vérifiez si l'objectif est réaliste, sensé et réalisable. Parfois, il faut ajuster ou décomposer les objectifs en étapes plus petites.

3. *Q. Est-ce acceptable si les enfants n'atteignent pas un objectif ?*

A. Absolument. Les objectifs offrent des opportunités d'apprentissage. Discute de ce qui a fonctionné, de ce qui n'a pas marché, et de la manière dont le plan peut être amélioré.

4. *Q. Les récompenses devraient-elles être utilisées ?*

A. Les récompenses peuvent parfois aider à développer de nouvelles habitudes, mais la motivation à long terme vient lorsque les enfants trouvent un sens personnel et une satisfaction dans leurs réussites.

5. *Q. Comment les écoles peuvent-elles soutenir la fixation d'objectifs ?*

A. Les écoles peuvent encourager les élèves à réfléchir à leurs forces, à se fixer des objectifs réalistes, à suivre les progrès et à célébrer la croissance tout au long de l'année.

Dernières réflexions

Une nouvelle année offre l'occasion de réfléchir, d'apprendre et de grandir. Que les objectifs soient académiques, amicaux, émotionnels ou développements personnels, le facteur le plus important n'est pas la perfection, mais la constance.

En aidant les enfants à se fixer des objectifs réalistes, à célébrer les progrès et à apprendre des revers, nous soutenons le développement de compétences qui leur seront bénéfiques tout au long de leur vie.

Faisons de cette année scolaire une année académique de développement, de résilience et de changement positif, étape par étape.

Je souhaite à tous les élèves, familles et membres du personnel une année heureuse, saine et réussie.

Si vous avez des inquiétudes concernant le niveau de stress de votre enfant ou si vous avez besoin de plus de ressources, n'hésitez pas à contacter le psychologue scolaire.

- The Mind Hub, by Marina Stavrou

