

Des grands problèmes – que faire ?

La colère et la frustration peuvent être désamorçées rapidement. Mais parfois, il y a derrière eux des problèmes plus importants qui doivent être résolus. Que faire si vous avez des problèmes plus importants dans l'école, des craintes pour l'avenir ou des sentiments négatifs ?

Voici les conseils élaborés ensemble en classe par la classe ECG du gymnase Bern-Neufeld.

École et tests

Avant :

- Déjà participer activement en classe
- Avant les tests, bien planifier, clarifier et vérifier avec l'enseignant.
- Pour apprendre, créer un bon environnement de travail.
- Étudier avec des amis

Pendant la préparation du test :

- Dormez suffisamment
- Établissez des priorités, appliquez la règle des 80/20 % (investissez 20 % de l'effort pour récolter 80 % du succès).
- Prévoyez des pauses et un peu d'exercice

Après le test :

- Menez une réflexion
- Faites le plein d'énergie

Des craintes pour l'avenir

- S'informer (orientation prof., assister à des événements d'information)
- Avoir confiance en la vie
- Apprendre à mieux se connaître (ses propres intérêts et besoins).
- Accepter l'incertitude, c'est bien
- Se confier à quelqu'un
- Organiser et planifier

Sentiments négatifs

- Rechercher des personnes qui ont des expériences similaires
- Parler à quelqu'un
- Ne pas hésiter à exprimer ses sentiments
- En cas d'agression, se donner au moins une nuit de repos
- Cherchez une aide professionnelle