

## Comment influencer positivement la motivation de votre adolescent :

1. Ne jamais le cataloguer : « Il est mauvais en... »

La neuro-plasticité prouve aujourd'hui que tout cerveau peut, à tout moment de son évolution, apprendre de nouvelles compétences.



A la condition que les sentiments négatifs ne prennent pas toute la place, Ce qui empêcherait tout nouvel apprentissage. Il faut **DESENSIBILISER** le problème !

2. Déterminer ce qui est « effet » et ce qui est « cause »
3. Habituer son enfant à la **frustration** (savoir se priver de..., savoir attendre pour...).
  - Etudier n'est pas forcément drôle.
  - Se priver de téléphone, des écrans, de la console est difficile ! **Pour nous en premier !!!**
  - Avoir de la patience (vous et lui) d'attendre les résultats d'un entraînement.
4. Rassurer : Être bienveillant en donnant un cadre (être strict), des habitudes, des rituels d'étude.
5. Toujours « Faire tiers » ! Ce n'est pas *Toi et les maths...*, *Le prof et toi...* le problème !!!

Mais bien : **Tes connaissances théoriques** en math, **Ton attitude en classe...**