

ID : 2553

Catégorie : FLS

Nombre de mots : 790

Le bien-être des élèves: comment est-ce que l'on peut l'améliorer ?

« Quand j'étais lycéen, j'ai pris des cours tellement plus difficiles que les tiens et pourtant, j'étais le meilleur de ma classe. Tu es vraiment chanceuse d'avoir la belle vie, et à ta place, j'obtiendrais une moyenne de cent pourcent. » De telles phrases banalisent les défis que nous avons tous avec certaines matières, et bien que nous étudions pendant plusieurs heures chaque nuit — même jusqu'au petit matin — il n'est pas toujours facile d'atteindre la note dont nous rêvons, et ça ne suffit jamais pour plaire à nos parents. Avec le stress scolaire, la pression parentale pour la réussite, les attentes croissantes, et les freins sociaux, il n'est pas étonnant que les problèmes de santé mentale soient radicalement à la hausse. Alors, si j'avais des moyens illimités, j'essayerais d'améliorer le bien-être des élèves : j'établirais plus de choix pour les loisirs à l'école, j'exposerais des occasions de se livrer à participer aux actes humanitaires, et je changerais quelque peu la structure de l'école.

Premièrement, j'établirais plus de choix pour les loisirs à l'école et des autres activités apaisantes et thérapeutiques. Quand une semaine semble particulièrement longue, je trouve que même un peu de temps passé aux activités de loisirs fait remonter mon bonheur et me rend moins stressée — il me permet de me concentrer sur quelque chose hormis les devoirs, et il crée un équilibre dans la vie entre le travail et le plaisir. On peut faire une pause, mais avoir toujours un sentiment du but : achever une oeuvre d'art, maîtriser un nouvel instrument, et apprendre une habileté sportive sont tous des façons d'inculquer une impression de la prouesse, ainsi que la confiance en soi-même. De plus, trop d'importance est mise sur les matières STEM, et c'est décourageant si vous n'êtes pas naturellement doué dans ces matières qui seront 'essentiels pour les emplois' et qui 'domineront l'avenir'. Cependant, avec des loisirs, vous trouverez sûrement un sujet pour lequel vous avez une aptitude, et qui vous passionne — une activité qui vous aide à vous détendre. Alors, avec des moyens sans limites, j'établirais plus de choix pour les loisirs.

Ensuite, j'exposerais les élèves aux occasions d'actes humanitaires. Je crois que donner en retour promeut la communauté, l'amour, et une attitude positive, et par ailleurs vous pouvez voir le côté défavorisé — quand vous vous rendez compte que vous êtes chanceux, vous devenez plus reconnaissants. Il y a de nombreux effets sur le bien-être psychologique quand vous faites du bénévolat pour telles causes : vous pouvez combattre la dépression et augmenter le bonheur, développer de nouveaux intérêts, et avoir un plus grand sentiment du but en se concentrant sur les autres. Il faut qu'il y ait plus d'occasions pour participer aux actes humanitaires (surtout les initiatives du coin), comme aider aux soupes populaires et assister aux foyers d'accueil pour femmes. Avec assez de ressources, je proposerais de faire des événements d'explorations humanitaires, ou les étudiants peuvent trouver une organisation qui les intéresse, et ils peuvent aider eux-mêmes en aidant les autres.

Finalement, je changerais la structure de l'école : j'inclurais plus d'occasions d'application pratique des matières. Ce dont je pense que notre système d'éducation a vraiment besoin, est une façon que les étudiants peuvent être impliqués dans le processus d'apprentissage : c'est-à-dire, les étudiants doivent savoir pourquoi ce qu'ils apprennent est important dans la réalité, et ils ont besoin de plus d'expériences pratiques pour se souvenir du contenu. Je dis cela parce que ce qui rend l'école stressante est le fait que nous étudions principalement pour bien réussir un test, et puis nous oublions les

informations : nous n'apprenons pas pour appliquer nos connaissances, mais pour obtenir de bonnes notes pour entrer à l'université ! Par conséquent, notre motivation diminue chaque jour — c'est comme un cycle sans fin où nous apprenons et oublions, et après un moment, cela devient vraiment stressant et il laisse des traces sur le bien-être. Si j'avais les ressources, je commencerais des sorties scolaires fréquentes où nous pouvons voir comment la matière est utilisée en réalité, en rencontrant des gens qui travaillent dans le domaine. De plus, cela aide à réduire le stress lié à choisir une matière principale pour l'université.

En conclusion, si j'avais des moyens illimités, j'essayerais d'améliorer le bien-être des élèves. D'abord, j'établirais plus de choix pour les loisirs à l'école afin que les étudiants puissent se détendre un peu et faire penser aux autres choses qu'à leurs problèmes. Ensuite, j'exposerais des occasions à se livrer aux actes humanitaires, car il y a d'innombrables avantages mentaux. Enfin, je changerais légèrement la structure de l'école, de sorte qu'il y ait plus d'avantages pratiques. Il est essentiel que nous trouvions des façons d'améliorer le bien-être des lycéens, et inverser les taux croissants de dépression et d'anxiété.