

ÉTABLISSEZ UNE ROUTINE ET RESPECTEZ LA

Les enfants seront donc plus habitués à la période d'études et l'horaire sera de plus en plus facile à respecter. Trouver le bon moment. À quel moment votre enfant est le plus disposé? S'il prend de la médication, est-ce que son effet s'atténué en soirée? Gagneriez-vous à en faire la fin-de-semaine?



CHOISISSEZ LE BON ENDROIT ET SOYEZ DISPOSÉ

Il se peut que ce ne soit pas tous les enfants qui travaillent mieux en étant assis à la table. Laissez votre enfant choisir la place et la position qui lui convient, il sera assurément mieux dans un environnement adapté à ses besoins. De plus, assurez-vous d'être vous aussi disposez et d'avoir tout le matériel pour ne pas créer de délai ou un début de devoirs chaotique.

TENTEZ DE DIMINUER LES DISTRACTIONS NON NÉCESSAIRES

Limiter les sources de distractions, cela peut être la luminosité de la pièce, le son de la télévision, de la musique trop forte, etc. Pour l'enfant vivant avec le TDAH, tout peut être une source de distraction. En tentant le plus possible de lui offrir un environnement calme et neutre, vous augmentez à coup sûr ses chances de rester à la tâche un plus long moment. Pensez à solliciter l'aide de la fratrie en les avisant du besoin de votre jeune.



N'OUBLIEZ PAS DE PRENDRE DES PAUSES

Après sa journée à l'école, les devoirs peuvent être une prolongation dans les livres. La période des devoirs peut devenir lourde et paraître interminable. Divisez la tâche en courtes périodes entrecoupés de moments pour discuter, bouger, s'étirer, respirer, etc. Cette méthode risque d'être plus payante qu'un long moment où on utilise notre cerveau sans relâche jusqu'à la fin.

PARTICIPEZ À LA PÉRIODE DES DEVOIRS



FAITES VOUS UN OUTIL MOTIVANT

Pour avoir envie d'effectuer une tâche, il faut y trouver une forme de plaisir. Si votre enfant ressent une pression à terminer ses devoirs et qu'il ne reçoit aucun bénéfice à les faire, il est normal que sa motivation et sa concentration s'estompent peu à peu. Si vous faites de la période des devoirs un moment d'échange et d'entraide, votre enfant y trouvera probablement une source de bonheur. Il s'agira d'un moment de coopération parent-enfant qui sera enrichissant autant pour votre lien familial que pour la relation de votre enfant avec l'école. Cela montrera aussi que vous accordez de l'importance à ses réalisations et à sa réussite scolaire.

Cela peut prendre forme de liste à cocher ou d'agenda. Lorsque les enfants ont une motivation à faire quelque chose, ils y mettront toujours plus d'efforts et d'énergie. Par exemple, vous pouvez faire une liste des leçons de la semaine et lorsque celle-ci est complétée, vous vous permettez une sucrerie, ou encore mieux vous ferez une activité de son choix avec lui. Si l'enfant a quelque chose de concret à atteindre, ce sera beaucoup plus facile pour lui de travailler, puisqu'il ne le fera pas «pour rien».

N'OUBLIEZ LE RÔLE DES DEVOIRS



N'HÉSITÉZ PAS À DEMANDER DE L'AIDE POUR LES DEVOIRS

Les devoirs sont une chance de réviser la matières et de consolider les apprentissages. Ils permettent à l'enfant de mieux assimiler et de mémoriser. Ils sont aussi une occasion d'encourager votre jeune dans ses apprentissage, de montrer de l'intérêt envers son parcours scolaire et de valider comment vont ses apprentissages

Il est tout à fait normal de ne pas être en mesure de répondre à 100% aux questions académiques de votre enfant. N'hésitez pas à aviser l'école des difficultés éprouvées. Si cette période de la routine devient anxiogène ou désagréable, autant pour vous ou pour votre enfant, il ne faut pas avoir peur de demander du renfort. Certains services peuvent vous être offerts, soit à partir de l'école ou avec des organismes communautaires comme Panda Manicouagan. Ces organismes s'assureront de faire du moment des devoirs une période agréable autant dans l'apprentissage que dans les attitudes à manifester en contexte scolaire.