

Les devoirs/Leçons

Jeunes de 6 à 12 ans



Établir une routine

Trouver le bon moment. À quel moment votre enfant est-il le plus disposé? S'il prend de la médication, est-ce que son effet est diminué en soirée? Gagneriez-vous à en faire la fin de semaine?

Choisissez le bon endroit et soyez disposés

Tous les enfants n'apprennent pas mieux assis à la table. Laissez votre enfant choisir son emplacement et sa position pour un environnement adapté et facilitant. Soyez aussi prêts avec tout le matériel nécessaire pour éviter les retards et le chaos lors de la période des devoirs.

Tentez de diminuer les distractions

Limiter les distractions, telles que la luminosité et le bruit, est crucial pour les enfants avec un TDA/H. Un environnement calme favorise leur concentration et il est utile d'impliquer les frères et sœurs en les informant de ce besoin.

N'oubliez pas de prendre des pauses

Après l'école, les devoirs peuvent sembler longs et épuisants. Il est conseillé de les diviser en courtes sessions, avec des pauses pour discuter, bouger, s'étirer ou respirer. Cette méthode peut être plus efficace qu'une longue période d'étude ininterrompue.

Participez à la période des devoirs

Pour motiver un enfant à faire ses devoirs, il est essentiel de rendre ce moment agréable. Éviter la pression inutile favorise la motivation. Encourager l'échange et l'entraide renforce les liens familiaux, améliore sa relation avec l'école et valorise ses succès.

Créez un outil motivant

- Utilisez une liste à cocher ou un agenda.
- La motivation augmente les efforts et l'énergie des enfants.
- Un objectif concret facilite le travail de l'enfant, évitant de le faire « pour rien ».

Exemple : une liste des leçons avec une récompense à la clé (sucrierie ou activité appréciée de l'enfant).

Rappelez-vous le rôle des devoirs

Les devoirs permettent de réviser et de renforcer les apprentissages, facilitant l'assimilation et la mémorisation. Ils encouragent l'enfant, développent un intérêt pour son parcours scolaire et valident ses progrès.

N'hésitez pas à demander de l'aide pour les devoirs



Il est normal de ne pas toujours avoir les réponses aux questions académiques de votre enfant. Informez l'école des difficultés encourues et demandez de l'aide si les devoirs deviennent une source d'anxiété et de stress. Des services tels que ceux de Synapse 360 peuvent rendre l'apprentissage plus agréable.



Pour plus de trucs et astuces sur le soutien aux personnes vivant avec un TDAH ou un SGT, n'hésitez pas à nous contacter!

418-294-4410 |



| www.synapse-360.com |