

Quand c'est difficile...

Malgré toute votre bonne volonté, il arrive que le travail à la maison soit difficile. Voici quelques pistes.



Demandez à votre enfant ce qu'il a aimé à l'école aujourd'hui afin de garder une image positive de l'école et, de ce fait, une attitude positive face aux travaux scolaires.



Établissez avec votre enfant une routine (heure et endroit fixe) pour éviter toute discussion et perte de temps.



Offrez-lui une collation pour lui donner l'énergie nécessaire.



Félicitez et encouragez les efforts, une bonne attitude et la moindre réussite.



Gardez toute remarque négative concernant l'école pour vous afin de garder sa motivation scolaire. Laissez un mot dans l'agenda si votre enfant et vous ne comprenez pas un devoir.



Transformez les leçons en jeux.



Utilisez un système de renforcement.



Quelques pistes concernant...

LES OUBLIS



Utilisez un aide-mémoire.



Pour éviter les oublis volontaires, faites-le travailler même s'il n'a pas son matériel. Il verra alors qu'il ne peut pas éviter de travailler en laissant ses livres à l'école.

LA PROCRASTINATION (remettre le travail à plus tard)



Rendre le travail intéressant en soulignant ce qu'il réussit.



Chronométrer l'enfant.



Déterminez un moment pour les travaux avec votre enfant et par la suite évitez toute discussion lorsque c'est le temps des devoirs et leçons.

L'OPPOSITION



Encadrez votre enfant en évitant d'argumenter.



Ne lui donnez pas de l'attention lorsqu'il s'oppose.



Utilisez papa; une approche différente peut vous aider ainsi que votre enfant.



Renforcez les comportements adéquats.



Restez calme. Éloignez-vous si nécessaire le temps que votre enfant se calme.



Parlez-lui en «je». Quand on parle de notre difficulté à l'aider on évite de l'accuser.

LE DÉCOURAGEMENT



Cachez une partie du texte lors de la lecture ou lisez à tour de rôle.



Décortiquez le travail en plusieurs étapes et laissez-lui barrer chaque étape réalisée.



Gardez ce qu'il préfère pour la fin.



Ciblez des priorités et ne dépassez pas le temps suggéré (20 à 30 minutes pour le 1^{er} cycle et 30 à 45 minutes pour le 2^e et 3^e cycle).



Amenez-le à utiliser les stratégies apprises en lui demandant comment il va s'y prendre pour faire le travail.

L'ÉPARPILLEMENT

- ☑ Brisez la monotonie en variant la façon de travailler.
- ☑ Faites un plan de travail à cocher. Votre enfant termine ce qu'il a commencé avant d'entreprendre autre chose.

LE DÉFICIT D'ATTENTION

- STOP Laissez votre enfant travailler avec des écouteurs pour écouter de la musique pour qu'il ne se laisse pas déranger.
- STOP Faites-le travailler dans un endroit calme avec seulement le matériel nécessaire.
- STOP Utiliser un mini paravent sur la table (un livre peut bien faire).
- STOP Placez un gros panneau «Arrêt» que vous avez dessiné face à lui; lorsque ses yeux quittent le travail à faire, il verra le panneau et se remettra à la tâche.
- STOP Votre enfant ne se rend probablement pas compte qu'il n'est plus attentif. Lorsque cela lui arrive, touchez-le doucement à un endroit convenu (main, épaule...) pour lui rappeler de se concentrer.

SUR L'HYPERACTIVITÉ

- 🎯 Laissez-lui un moment pour bouger avant de s'asseoir pour travailler.
- 🎯 Laissez-le travailler debout.
- 🎯 Rangez au fur et à mesure le matériel qui ne sert pas.
- 🎯 Une balle antistress (en caoutchouc) permet d'évacuer le surplus d'énergie.
- 🎯 Pour certains, s'envelopper dans une couverture les aident à se contrôler.
- 🎯 Donnez-lui des pauses fréquentes où il pourra s'étirer, sauter ou marcher.
- 🎯 Faites-le bouger : demandez-lui ses leçons en vous lançant une balle, en sautant des tuiles, en avançant d'un pas de géant...



Les renforcements

Un système de renforcement bien utilisé permet de motiver l'enfant à adopter des comportements souhaitables. Voici quelques éléments essentiels pour son bon fonctionnement.

- ✓ Ciblez un comportement indésirable à la fois et définissez le comportement souhaitable.
- ✓ Mettez par écrit le comportement souhaité en le formulant positivement (*Je parle calmement à mes parents* plutôt que *Je ne crie pas après mes parents*).
- ✓ Utilisez le calendrier : vous pouvez écrire un défi (le comportement souhaité) au début de chaque semaine et l'évaluer chaque soir avant le coucher en dessinant un sourire lorsque le défi est relevé. À la fin de la semaine, un nombre déterminé de sourire permettra à l'enfant d'avoir une récompense.
- ✓ Soyez rigoureux : évaluer le défi chaque soir demande du temps, mais vous y gagnerez en climat familial.
- ✓ Vous pouvez aussi mettre un sourire à chaque fois que l'enfant fait le comportement souhaité. Vous compterez le nombre de sourires récoltés à la fin de la semaine.
- ✓ Lorsque le défi est rendu facile, ajoutez-en un nouveau.

Quelques exemples de récompenses (renforcement positif)

- Un autocollant
- Une sortie spéciale
- Un temps privilégié avec papa ou maman
- La possibilité de choisir le repas
- Accorder des minutes supplémentaires
- Exemption d'une corvée

