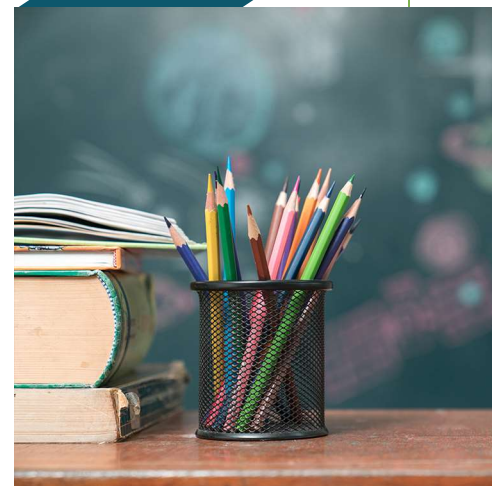


# CONSEILS SUR LES DEVOIRS - LISTE DE CONTROLE DESTINEE AUX PARENTS

Utilisez cette liste de contrôle pour aider vos enfants à faire leurs devoirs sans stress.

## PREPARATION DE L'ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL

- Choisissez une pièce silencieuse, bien éclairée et sans passage. Il ne doit y faire ni trop chaud ni trop froid.
- Limitez les sources de distractions et d'interruptions.
- Mettez en fond sonore une musique propice au travail ou laissez votre enfant l'écouter au casque.
- Faites brûler de l'encens ou des bougies aromatiques – du romarin pour stimuler la concentration et la mémoire de votre enfant ; de la lavande pour l'apaiser.
- Réunissez les fournitures nécessaires (stylos, dictionnaires, papier, etc.)
- Prévoyez de l'eau ou des boissons non sucrées ainsi qu'une collation saine – il est important de prendre des forces pour bien travailler !



## GESTION DU TEMPS CONSACRE AUX DEVOIRS

- Mettez en place une routine pour instaurer de bonnes habitudes de travail.
- Définissez des règles avec vos enfants. Imprimez cette liste, affichez-la dans la pièce dédiée aux devoirs et reportez-vous-y chaque fois que nécessaire. Les règles peuvent inclure ce qui suit :
  - Horaires quotidiens des devoirs : 19h - 20h30
  - Travailler en silence et faire de son mieux.
  - Ne pas se laisser distraire.
  - Faire une pause de 5 minutes toutes les 25 minutes. Se lever, respirer profondément, s'étirer, reposer ses yeux et boire de l'eau.
  - Consacrer plus de temps aux devoirs difficiles qu'aux devoirs faciles.
  - Finir ce que l'on a commencé.
  - Demander de l'aide lorsqu'un devoir est trop difficile.
  - Lire un livre ou écouter un livre audio si l'on finit ses devoirs en avance.
- Ne vous éloignez pas et restez disponible afin de pouvoir aider vos enfants en cas de besoin.
- Créez une ambiance propice au travail – effectuez des tâches administratives, étudiez ou lisez pendant que vos enfants font leurs devoirs.

## CONSEILS ET BONNES PRATIQUES

- Ne faites pas les devoirs de vos enfants à leur place.
- S'ils sollicitent votre aide, donnez-leur des conseils et restez patient.
- Demandez à vos enfants de s'exprimer après chaque session de devoirs.
- Discutez et félicitez-les lorsqu'ils ont bien travaillé. Complimentez-les lorsqu'ils fournissent des efforts particuliers.
- Montrez que vous vous intéressez à ce qu'ils font.
- Conseillez-leur des livres, articles ou programmes télévisés en rapport avec leur travail scolaire.
- Lisez les commentaires et les remarques de leur enseignant.
- Restez en contact avec l'enseignant et identifiez les objectifs à atteindre par vos enfants.
- En cas de problème que vous ne parvenez pas à résoudre, contactez l'enseignant.
- Informez l'enseignant en cas d'événement familial tel qu'un divorce, une maladie, un décès ou un accident.
- Si nécessaire, procurez-vous de la documentation spécialisée pour aider vos enfants.
- N'hésitez pas à vous faire aider d'une personne extérieure en cas de difficultés à superviser vous-même le travail scolaire de vos enfants.