



COMMENT AIDER VOTRE ENFANT A APPRENDRE SES LECONS ?

Il est indispensable que vous soyez auprès de votre enfant au moment des devoirs du soir, afin qu'il puisse acquérir des méthodes et des habitudes de travail, et pour qu'il puisse gagner par la suite en autonomie.

Nous vous proposons quelques pistes, tirée du livre « apprendre autrement avec la pédagogie positive » (édition Eyrolles), afin d'aider votre enfant à faire ses devoirs, et notamment mieux apprendre ses leçons.



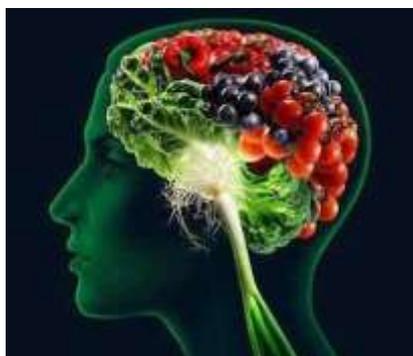
Un préalable indispensable : le sommeil



Un enfant fatigué aura beaucoup de difficultés à mobiliser son attention et sa concentration, à mémoriser, à soutenir un effort dans la durée. Sans parler du fait qu'un enfant fatigué aura beaucoup de mal à apprivoiser ses émotions...**Il est donc important que votre enfant dorme suffisamment ! Un minimum de 10 heures** est nécessaire pour récupérer.

Pendant les phases de sommeil, le cerveau de votre enfant va activer ses connexions neuronales qui favorisent la mémorisation.

Faites attention aux écrans de téléphone, télévision, ordinateur, tablette, jeux vidéos ... Certains enfants attendent que leurs parents soient endormis pour retrouver leur écran et se divertir une bonne partie de la nuit ! De nombreuses études ont montré que les personnes qui regardent un écran avant de se coucher mettent plus de temps à s'endormir, et ont une moins bonne qualité de sommeil. **Il faut donc que votre enfant ne termine pas sa journée par une consommation d'écran.** Vous pouvez en revanche l'inviter à prendre un livre quelques minutes avant d'éteindre la lumière !



Le cerveau de votre enfant a besoin d'une **alimentation spécifique** pour l'aider à réfléchir et mémoriser. Pensez à mettre l'accent dans les repas que vous préparez à votre enfant sur

- les fruits et les légumes, riches en vitamines et minéraux
- les produits laitiers (yaourts, fromages...) pour les protéines et les vitamines B2 et B12 ou les « laits » végétaux (lait d'amande (vitamine A, B, E), de riz (silicium qui fixe calcium et magnésium), de soja (calcium)...)
- les poissons gras (maquereau, sardine...) et les huiles végétales (olive, colza), riches en oméga 3
- les fruits secs (raisin, abricot, amandes...) pour les minéraux et les oligo-éléments
- les abats (boudin noir, foie...) riches en fer.

Quelles sont les trois principales difficultés que votre enfant doit dépasser au moment de faire leurs devoirs ?

Les difficultés dépendent de l'âge de votre enfant, mais les raisons qui reviennent le plus souvent sont :



de devoirs, soit à la difficulté.

- **pas envie de s'y mettre** et de lâcher la télé, l'ordinateur ou toute autre activité beaucoup plus agréable que le travail
- Réussir à faire les devoirs dans un **temps raisonnable** : il n'est pas facile de maintenir sa concentration et travailler efficacement pour éviter des séances interminables et douloureuses.
- **Maintenir la motivation** : ne pas se laisser aller au découragement, soit face à la quantité importante

Quand on parle de confiance en soi, on passe dans un registre différent où il est question d'amour, de regard bienveillant... Faites notamment **attention aux phrases négatives** « C'est pas possible...Tu ne comprends rien... » qui ne peuvent pas aider votre enfant à prendre confiance en lui !

- Plus votre enfant aura confiance en lui, plus il sera motivé.
- Plus il va être motivé, plus il va s'impliquer dans son travail.
- Plus il s'impliquera, mieux il réussira et aura plus confiance en lui.



Quelques pistes pour donner cette confiance indispensable à votre enfant

- **Soyez indulgent** avec vous-même. les devoirs doivent passer après le sommeil, les câlins et les repas en famille.
- Utilisez une **approche collaborative et ludique** pour un travail efficace.
- Efforcez-vous à porter un **regard toujours bienveillant** sur votre enfant.
- Encouragez votre enfant à acquérir le **maximum d'autonomie** dans la vie quotidienne (mettre le couvert, choisir ses vêtements, arroser les plantes...), pour que cette autonomie se retrouve dans le travail d'apprentissage



Renforcez les comportements positifs de votre enfant, en utilisant par exemple un tableau à double entrée : missions de votre enfant/jour de la semaine.

Missions	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
Je me mets à mes devoirs à 18 h	●	●	●	
Je prépare mes affaires avant le dîner	●	●		
J'arrête de jeter mon cahier par terre ...	●	●		

- **Faites-lui par de vos attentes** dans un premier temps et fixez-lui pour commencer **trois missions précises** et pas plus. Faites le bilan en fin de journée et distribuez les points : coloriez un point vert lorsque la mission est effectuée/un point rouge lorsque ce n'est pas fait.
- Prêtez beaucoup **plus d'attention** aux **comportements positifs** qu'aux comportements négatifs de votre enfant. Félicitez à chaque point vert, ne rien dire pour le point rouge. Se contenter de mettre le point rouge dans le tableau en sa présence.
- Si votre enfant obtient $\frac{3}{4}$ de points verts à la fin de la semaine, il a le droit à une **récompense** qui n'est pas matérielle (télé/jouer à la DS...) mais plutôt une activité faite en commun avec lui.
- Attention ! **Pas de menace** au point rouge : « *Si tu ne le fais pas, tu vas avoir un point rouge !* » pour éviter de retomber dans des négociations.
- En fin de semaine : si les points rouges sont majoritaires, ne partez pas dans une leçon de morale inutile. Au contraire, encouragez votre enfant en progression. La première semaine, vous avez d'ailleurs tout intérêt à vous montrer **indulgent** pour qu'il se sente en réussite !



L'idée de faire ses devoirs peut occasionner pour votre enfant des blocages, une agitation des pleurs, maux de ventre etc. Les chercheurs disent qu'il faut 21 jours consécutifs pour installer ou changer une habitude.

Plus tôt vous inscrirez le **temps du travail** scolaire dans un **planning**, que votre enfant devra respecter, plus il sera facile pour lui de s'y mettre.

PREPAREZ SON CORPS A TRAVAILLER



Le cerveau consomme 20 % de la ration globale du corps en oxygène à lui seul, alors qu'il ne pèse que 2 % du poids de notre corps. Il est donc important d'**aérer la pièce régulièrement** !

Si vous constatez que votre enfant à tout à coup plus de mal à se concentrer et à réfléchir, pensez à lui faire **boire un peu d'eau**.



PREPARER SON CŒUR A TRAVAILLER

Les émotions ont un rôle fondamental dans l'apprentissage car elles conditionnent les capacités d'attention et à terme la mémorisation. La **confiance et la motivation** sont intimement **liées** !

Il est donc inutile d'essayer de raisonner votre enfant prisonnier de ses émotions (colère, pleurs etc....) Mieux vaut laisser retomber les émotions pendant un petit moment et reprendre paisiblement un **dialogue constructif** en abolissant définitivement les « Pourquoi tu te mets dans cet état, pourquoi tu ne veux pas travailler ? etc. » Si votre enfant avait la réponse, à ce moment-là, il la partagerait avec un grand plaisir !



Vous pouvez l'aider à **chasser les émotions parasites**.

Exemple : « *Rassemble tous tes soucis, tout ce qui te dérange, te met en colère, te fait peur ou te rend triste...Imagine que tu souffles dans un **ballon**...A chaque fois que tu souffles, tu remplis le ballon avec tes soucis...* »

Vous pouvez inviter votre enfant à **faire le plein de positif** :
« *Imagine que tu prépares une potion magique...Tu remplis un flacon avec tout ce qui te fait du bien : ton jouet préféré, les amis que tu aimes bien, ta chanson préférée...Tu imagines que tu bois ta potion lentement...La potion coule à l'intérieur de ton corps...* »



Quelques autres aides possibles :



- **Bulle de calme** : isolez votre enfant de toute stimulation extérieure pour lui permettre de laisser ses émotions retomber. (ceci ne doit pas être perçu comme une punition). Cette pratique aide l'enfant à accueillir ses émotions et à les apprivoiser. Elle ne fonctionne que si vous restez calme et ne rajoutez pas de stress négatif à la situation. L'option « **gros câlin** » est également une très bonne chose qui ne remet pas en cause votre autorité !

- **Le recentrage par la respiration abdominale.**

Vous pouvez inviter votre enfant à se concentrer quelques instants sur **sa respiration** qui doit être calme, lente et régulière. (« *Je prends conscience de ma respiration...je sens l'air qui entre dans les narines, descend dans la trachée puis gonfle le ventre.* »)

Vous pouvez également pratiquer régulièrement la **relaxation** avec votre enfant, avec des petits exercices simples :

- ✓ Les automassages du visage
- ✓ Les étirements du cou, des épaules et bras
- ✓ Le relâchement des doigts et des mains (en secouant les mains très vite et puis lentement)
- ✓ Axe de symétrie : « *Tu visualises ton axe de symétrie en fermant les yeux, assis ou debout.* »



- **Mandalas** : le coloriage est une activité apaisante, ludique et dynamisante qui permet ensuite de démarrer sereinement le temps des devoirs. Colorier cinq minutes, de l'extérieur vers l'intérieur.

PENDANT LE TEMPS DE DEVOIRS...

Fixez avant de commencer les devoirs un temps maximal pour réaliser un travail. « *Lorsque la grande aiguille est sur le 6, on finit le travail !* »



Formulez de manière précise ce qui est attendu, l'**objectif** de travail « *Il faut que tu saches redire...* »

- **Méthode des cœurs**

Prenez une feuille sur laquelle vous aurez préalablement dessiné quelques cœurs... Un cœur équivaut à une tranche de 10 à 25 min (selon l'âge de l'enfant) de travail effectué. Pendant ce temps votre enfant a une tâche précise à faire. A la fin de ce temps, il aura le droit à cinq minutes de pause (coloriage, lecture...(pas d'écran !)) afin de reposer son esprit, avant de se remettre au travail. A la fin de travail effectué, l'enfant pourra colorier le nombre de cœurs atteints. **Cette méthode récompense l'effort et non le résultat.**



- **Méthode des petits pas** : N'hésitez pas à découper une tâche en petites tâches faciles. (exemple : apprendre dans un premier temps la moitié de la table d'addition demandée.)



- **Se défouler !** Vous pouvez laisser votre enfant se défouler pendant 5 min au milieu des devoirs (pensez au minuteur : (courir dans le jardin, sauter, danser, punching-ball dans un oreiller, séance de « guili-guili ». A l'issue de cette pause faire un retour au calme par un recentrage (respiration ...)

PREPARER SA TETE A TRAVAILLER

Nous n'apprenons pas tous de la même manière : il existe, pour simplifier, trois types de profils (valables pour les adultes comme les enfants :

- **le profil visuel** : je vois des images dans ma tête comme des photos ou un film
- **profil auditif (ou verbal)** : je réentends des sons ou des paroles avec la voix des autres ou je me parle dans ma tête
- **profil kinesthésique** : je ressens les odeurs, les goûts, mouvements.



Il est important donc de comprendre que les « recettes » que vous pouvez avoir pour apprendre quelque chose (relire plusieurs fois, recopier plusieurs fois...) ne sont pas forcément celles qui vont le mieux fonctionner chez votre enfant.

Si vous souhaitez l'aider au mieux à apprendre ses leçons, nous vous invitons donc à **découvrir son profil le plus adéquat** (même si personne ne peut être purement visuel ou uniquement auditif !)

Voici un exercice qui peut vous aider

Donnez la consigne suivante :

*« Je te propose un petit jeu : je vais te montrer un mot que tu connais. Je vais te laisser le lire, puis je vais te le dire et **tu vas prendre quelques instants, sans parler, pour observer ce qui se passe dans ta tête.** » Après, je te poserai quelques questions, d'accord ?*



Montrez-lui le mot « **chocolat** ». Lisez-le.

Au bout de 20 secondes, demandez-lui ce qui se passe dans sa tête.

<i>« je vois le mot chocolat », « je vois une tablette »...</i>	profil visuel
<i>« je répète le mot » « j'entends le mot »</i>	profil auditif
<i>« j'ai le goût, l'odeur du chocolat, ça croque dans ma bouche »</i>	profil kinesthésique

Vous pouvez, pour affiner votre recherche, faire le même exercice avec un ou deux autres mots. (fraise, moutarde...) Si votre recherche est fructueuse, vous pourrez vous adresser à lui dans le mode qu'il comprend le mieux.

exemple : pour retenir l'orthographe du mot « toujours »

profil visuel	faites-le relire le mot plusieurs fois, ou invitez-le à écrire sur le « tableau qui est dans sa tête »
profil auditif	inventez une comptine comme par exemple « toujours prend toujours un s »
profil kinesthésique	faites-le écrire le mot dans du sable, sur la table les yeux fermés, avec de la pâte à modeler...

Par ailleurs, l'idée essentielle est de pouvoir augmenter la palette de tout ce qui se passe dans la tête : je peux avoir une préférence visuelle, il me faudra apprendre à développer mes évocations auditives si je veux apprendre par exemple à parler une langue étrangère.

Quelques exemples concrets d'apprentissage de leçons

Les tables d'additions

Les apprendre :

- progressivement, méthode des « petits pas »
- régulièrement : mieux vaut les travailler 3 minutes chaque soir pendant une semaine/que 30 minutes à la suite le week-end par exemple.
- alterner les façons d'apprendre : dans l'ordre, dans le désordre, à l'écrit, à l'oral, sans/avec contrainte du temps, jeu de Memory, jeu de domino (un calcul à associer avec un résultat) ex/ Cartatoto
- féliciter les réussites, demander régulièrement les tables qui « posent » problèmes.
- se fixer des objectifs : ex mois de mars (table +7)/avril (table +8) etc...



Mémoriser des mots à l'écrit

- Mêmes démarches que pour les tables d'additions : progressivement/régulièrement/alternance des méthodes, féliciter les réussites, se fixer des objectifs.
- Trouver des points communs avec des mots déjà connus/des moyens mnémotechniques.





Comment aider votre enfant à apprendre sa poésie ?

- Demandez-lui d'observer sa poésie : les rimes, le nombre de vers, de strophes...
- Il peut l'apprendre en plusieurs fois (vers par vers ou strophe par strophe).
- Lisez avec votre enfant la poésie en entier.
- Posez-lui quelques questions sur ce qu'il a compris,
« De quoi parle cette poésie ? »
« Qui est l'auteur de cette poésie ? »
« As-tu compris tous les mots ? »
- Relisez la strophe entière qui est à apprendre.
- Puis à chaque ligne demandez lui de répéter ce que vous venez de lire.
- Puis deux lignes à la fois etc...
- Et pour finir demandez lui de réciter en entier la/les strophe(s) à apprendre.
- Il peut fermer les yeux et visualiser sa poésie dans sa tête,
- Il peut cacher la fin des vers et les deviner.

Je n'attends pas la veille pour apprendre ma poésie : j'y consacre un petit moment chaque jour.