

# Surmonter le défi des devoirs à la maison

Anne-Valérie Savage, ergothérapeute

CSTL, septembre 2017



# Plan de la présentation



- ▶ Principes
- ▶ Rôles du parent
- ▶ Organisation
- ▶ Activités favorisant l'éveil et le calme

# Principes

## **POUR OU CONTRE LES DEVOIRS ?**



- ▶ Favoriser l'autonomie
- ▶ Valoriser l'école
- ▶ Encourager l'effort
- ▶ Promouvoir la lecture

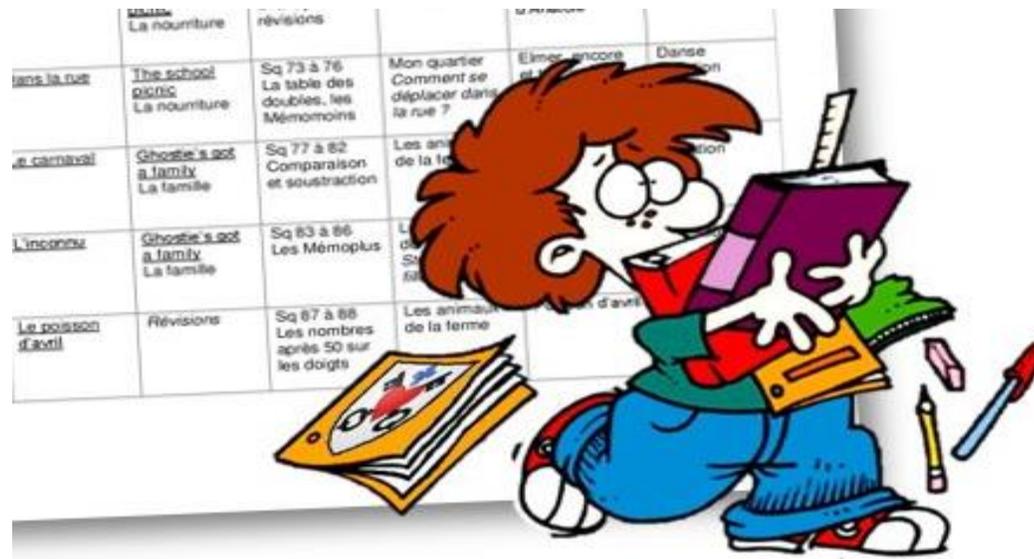
# Rôles du parent



- ▶ Faire des devoirs et leçons une priorité
- ▶ Être cohérent dans son discours et ses agissements
- ▶ Savoir quelles sont ses responsabilités
- ▶ Guider, supporter et encourager son enfant

Choix  
Autonomie  
Responsabilité  
Régularité  
Calme  
Plaisir  
Intérêt  
Motivation  
Respect  
Confiance

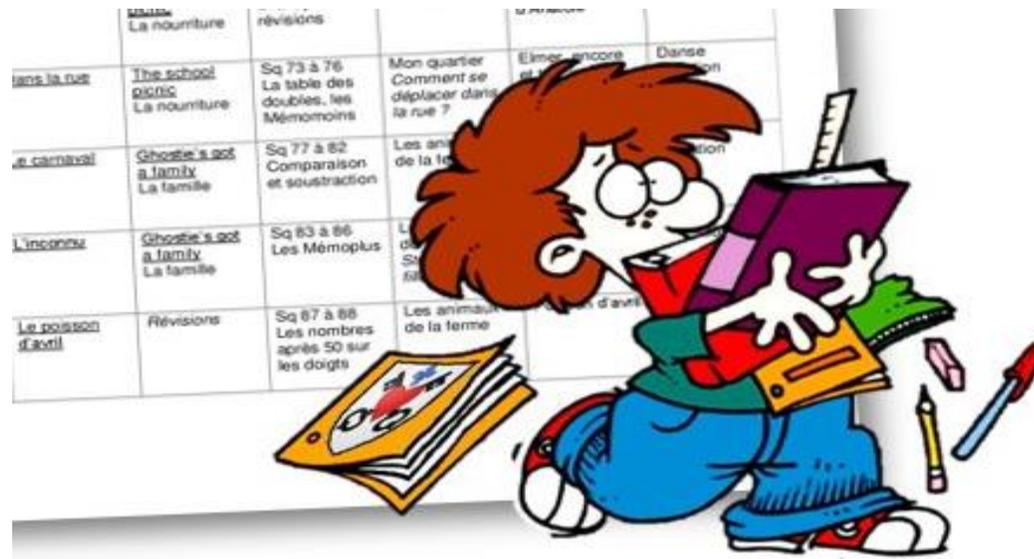
# Organisation



## Routine

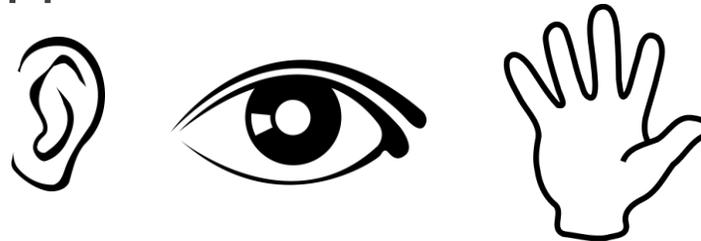
- ▶ Moment du jour et de la semaine
- ▶ Aménagement de l'endroit: calme, éclairage adéquat
- ▶ Matériel disponible → Boîte à outils "devoirs"
- ▶ Pauses → au retour de l'école, pendant les devoirs
- ▶ Durée: Selon l'âge et le niveau scolaire
- ▶ Hygiène de vie: sommeil, alimentation et hydratation, équilibre dans les périodes actives et sédentaires, limiter les écrans

# Organisation



## Créativité

- ▶ Espace de travail → Pas nécessairement à la table
- ▶ Limiter l'écriture: écrire dans les airs ou sur le bras de l'adulte avec son doigt, lettres magnétiques, tablette numérique
- ▶ Utilisez le rythme pour apprendre par cœur
- ▶ Différents styles d'apprenants



# Activités de régulation

Stratégies sensorielles pour favoriser l'éveil

- ▶ **Mouvement** : Sauter, courir, danser, s'asseoir sur un ballon d'exercices
- ▶ **Proprioception** : s'étirer, pompes de chaise, pousser dans ses mains
- ▶ **Oral** : gomme, collation croquante, boire contre résistance
- ▶ **Audition** : Musique, chanter
- ▶ **Toucher** : manipuler des objets



# Activités de régulation

Stratégies sensorielles pour favoriser le calme

- ▶ Mouvement: mouvement lent et régulier (ex: se bercer)
- ▶ Proprioception: transport d'objets lourds, activités contre résistance (étirements), respirations profondes, contractions-relâchement
- ▶ Oral: sucer un bonbon, boire avec une paille
- ▶ Vision: baisser l'éclairage, porter des verres fumés
- ▶ Audition: éviter les bruits, porter des bouchons ou coquilles, musique douce
- ▶ Olfaction: odeurs calmantes: lavande, vanille, banane, noix de coco
- ▶ Toucher: pressions profondes (massage), se frotter les mains ou les bras avec de la lotion hydratante

