

Comment développer de bonnes habitudes de travail chez mon enfant?

(Les fonctions exécutives)

Lui apprendre à:

1. Garder le **F**ocus

- Diriger son attention
- Réduire les sources de distractions (auditives, visuelles, tactiles)
- Alléger/ordonner l'espace de travail
- Découper les tâches et prévoir des pauses



2. Passer à l'**A**ction

- Vérifier sa compréhension de la tâche
- Décider des tâches par ordre d'importance
- L'inciter à commencer immédiatement une tâche
- L'encourager à continuer, même si c'est moins intéressant
- Garder un rythme de travail constant
- L'aider à s'organiser, à prévoir la suite (suggestions : feuille de route, horaire visuel, organisation graphiques, etc.)



4. Gérer son **T**emps

- Évaluer le temps que prend pour faire une tâche
- Bloquer le temps requis d'une tâche dans une routine de travail (horaire visuel, agenda, calendrier)
- Respecter l'objectif, suivre l'échéancier
- Recourir à des notifications pour identifier le temps écoulé (alarme, rappel, chronomètre)



3. L'**I**mpliquer dans la gestion de ses émotions

- L'aider à nommer ses émotions
- L'amener à comprendre ce qui se passe à l'« intérieur »
- Lui apprendre à s'auto-évaluer : ses forces, ses difficultés

