

## Le moment des devoirs

Le moment des devoirs peut être très compliqué pour les enfants TDAH, la fatigue de la journée est déjà là, ils ont dû se contenir pendant plusieurs heures à l'école, faire beaucoup d'efforts pour se concentrer et ils ont fort envie et besoin de se détendre, de relâcher.

De plus, ils retrouvent alors le même problème que tout au cours de leur journée d'école : arriver à s'organiser et à planifier. Ils ont donc besoin d'être guidés et encouragés, soit par leurs parents, soit par une aide extérieure (aide aux devoirs, soutien scolaire par une association ou par un étudiant...).

Et puis, il ne faut pas oublier que le traitement est sur la fin de son efficacité.

### Organiser la journée scolaire

Il faut informer l'enseignant du trouble de votre enfant afin de voir avec lui quelles aides il peut apporter :

- Fournir les devoirs bien à l'avance, par exemple, afin de pouvoir en faire sur les fins de semaine, si l'enfant l'accepte bien.
- S'accorder avec lui pour prévoir une trousse d'urgence dans laquelle mettre le matériel en double pour pallier les pertes fréquentes (celle-ci peut rester en permanence dans le cartable ou en classe).

### Planifier

Etablir un véritable programme et l'afficher :

- Heures des devoirs,
- Temps de jeux,
- Heures des repas,
- Activités sportives, culturelles ou familiales.
- Si cela aide votre enfant, précisez le temps à consacrer pour chaque tâche.
- Prévoir une colonne pour cocher les tâches réalisées.

### Organiser les devoirs

Une petite astuce pour savoir quel devoir faire chaque soir : faire une liste des devoirs de la semaine à chaque fois que vous avez accès à son agenda afin d'anticiper pour le soir où il l'oublie à l'école.

Pour la mise au travail :

- D'abord s'assurer que l'enfant se repose un moment et prenne un bon goûter (un ventre affamé aura du mal à travailler).
- Créer une ambiance propice au travail : un endroit calme, bien éclairé et sans distracteur.
- Etre soi-même détendu, réellement disponible.
- Etre compréhensif (on sait que c'est difficile pour lui de maintenir son attention).
- Encourager au maximum, valoriser tout effort (établir un système de récompense si cela l'aide).
- Ne donner qu'une consigne à la fois.
- Ne pas interrompre l'enfant dans son travail, le laisser faire en autonomie le plus possible, seulement l'inciter à se recentrer quand il y en a besoin.
- Commencer par les tâches les plus complexes ou les plus difficiles pour finir par les plus faciles qui demanderont moins de concentration.
- Aux premiers signes de fatigue, faites une pause et si celle-ci est trop importante, faites un mot à l'enseignant pour lui expliquer et proposer de faire le travail le lendemain.

## Pour votre enfant

Voir la liste ci-dessous qui peut l'aider à s'organiser.

## Pour votre ado

S'ils ont encore besoin d'aide, ils ont cependant moins besoin d'un guide mais plutôt d'un coach, d'un leader positif : valoriser les efforts, lâcher du lest sur ce qui est moins important.

Proposer lui des stratégies :

- Utiliser des post-it,
- Un tableau effaçable pour y noter ses horaires, les dates butoir pour les devoirs à rendre, les examens...

### Mes astuces de travail

Le bon secret pour bien faire ses devoirs ➡ avant de sortir de classe, je vérifie avec un copain ou mon enseignant que j'ai tout ce qu'il faut dans mon cartable pour faire mes devoirs 😊 !

Je me repose un moment (            minutes).

Je prends un bon goûter pour reprendre des forces (            minutes).

Et je m'y mets !

Ma liste des choses à faire :

1. Je donne à papa ou maman les messages à signer.
2. Je regarde le travail à faire.
3. Je sors ce dont j'ai besoin pour faire mes devoirs.
4. Je m'efforce de commencer tout seul.
5. Je fais une petite pause après chaque exercice ou leçon si j'en ressens le besoin.
6. Quand j'ai fini ma leçon ou mon exercice, je le raye sur l'agenda.
7. Je fais mes devoirs à ma façon : debout, assis ou étendu par terre ou sur un sofa...
8. Je peux mettre un fond musical si je sens que ça m'aide.
9. Quand j'ai fini, je prépare aussitôt mon cartable pour le lendemain.
10. Et je vais me détendre !!!!

**Pour obtenir plus d'informations sur le TDAH et l'association internationale TDAH Partout Pareil :**

Site internet : [www.tdah-partout-pareil.info](http://www.tdah-partout-pareil.info)

Email : [info@tdah-partout-pareil.info](mailto:info@tdah-partout-pareil.info)

Page Facebook : [www.facebook.com/tdah.partout.pareil](https://www.facebook.com/tdah.partout.pareil)