Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Éviter le stress pendant la période de devoirs



Il ne fait aucun doute qu'être parent comporte son lot de défis. Ces défis surgissent, se transforment et se présentent comme des balles courbe qui semblent avancer plus rapidement que l'âge de vos enfants. Un défi parental qui survient souvent de manière inattendue est celui de l'augmentation progressive des devoirs. Plus les enfants du primaire vieillissent et cheminent vers la sixième année, plus les devoirs augmentent. Il est peut-être difficile de faire asseoir vos enfants pour qu'ils fassent leurs devoirs, sans compter qu'il vous agace peut-être d'avoir l'impression de ne pas être au courant de leurs derniers apprentissages. Vous trouverez ci-dessous quelques idées qui vous aideront à rester positif et à garder vos enfants à jour dans leurs devoirs.

Instaurez une routine. Pour vous assurer que vos enfants effectuent leurs devoirs, il n'y a pas de meilleur moyen que d'imposer une routine quotidienne. Au retour de l'école, accordez-leur trente minutes pour manger une collation et jouer, mais ne les laissez pas regarder la télévision ou jouer à des jeux vidéo pendant cette période de détente. Selon la capacité d'attention, l'âge et les besoins de l'enfant, vous pouvez plonger dans les devoirs sitôt après ou attendre après le souper pour vous y attaquer. L'important est d'établir un rituel quotidien et de le respecter pour assurer la constance.

Consacrez un endroit aux devoirs. Les enfants seront efficaces s'ils disposent d'un coin devoir exempt de distractions. Il peut s'agir d'un simple bureau éclairé adéquatement ou d'un espace plus original, comme un coin sur le plancher avec coussins et couvertures – l'important est que votre enfant se concentre bien là où il s'installe.

Transportez les devoirs dans le monde réel. Vos journées sont remplies de moments propices à l'apprentissage, alors sortez les devoirs du contexte scolaire en les intégrant à la réalité quotidienne. Si votre enfant apprend les fractions à l'école, cuisiner est une activité idéale pour mettre en pratique ce qu'il a appris. Si vous partez en voyage ou voyez un élément architectural ou un monument important, arrêtez-vous pour l'observer et expliquez sa valeur. Les devoirs peuvent prendre une autre couleur et devenir plus amusants s'ils se font dans le contexte de la vie quotidienne.

Aidez quand vous en êtes capable, mais dites-le quand vous ne l'êtes pas. Si votre enfant a besoin d'aide en mathématiques et que vous êtes doué pour les chiffres, n'hésitez pas à lui prêter main-forte. S'il a des difficultés en anglais, mais que vous n'en parlez pas un mot, dites-lui franchement où s'arrêtent vos compétences. Lorsque vous n'êtes pas en mesure d'aider, encouragez votre enfant à faire appel à son enseignant, à un autre membre de la famille, à un ami ou même à un tuteur.

Ne faites jamais pas les choses à sa place. Il est parfois tentant, voire très amusant pour un parent d'accomplir lui-même une grande partie du travail de son enfant dans le cadre d'un projet, mais il ne faut pas céder à la tentation. Il y a une différence entre aider un enfant et faire le travail pour lui, ce qui, à long terme, ne lui rendra pas service.

Parlez aux enseignants. En demeurant en contact étroit avec les enseignants de votre enfant, vous saurez le lien qui existe entre le travail à faire à la maison et celui qui est fait à l'école. De plus, vous serez au courant des progrès de votre enfant et, s'il éprouve des difficultés, vous le saurez avant qu'elles fassent boule de neige et deviennent de graves problèmes.

Comme c'est le cas pour tous les travaux, il est préférable que l'enfant n'attende pas à la dernière minute pour faire ses devoirs. Suivez les conseils ci-dessus pour établir des assises solides qui vous aideront à inculquer de bonnes habitudes de travail à votre enfant. De cette façon, vous ressentirez probablement moins de stress à l'heure des devoirs.
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.