

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.

Le barrage intellectuel : Encourager vos enfants à continuer d'apprendre au cours des vacances d'été

Avec la fin de l'année scolaire, les problèmes de mathématiques et la rédaction risquent de se transformer en projets de grasse matinée, de natation et d'activités récréatives avec les amis sous les chauds rayons du soleil. Selon les enseignants, en raison du barrage intellectuel qui se produit durant l'été, les enfants à la rentrée scolaire à l'automne prennent plus d'un mois à se concentrer à nouveau sur les matières du programme. Cependant, il existe de nombreux moyens de vous assurer que vos enfants s'amusent durant les vacances d'été tout en se préparant à leur retour en classe en septembre.

Limitez le temps consacré à regarder la télévision. Sans stimulation mentale ou physique, en plus de perdre leur aptitude à se concentrer, les enfants qui s'écrasent devant la télévision risquent de prendre du poids. Alors, limitez le temps consacré à la télévision et aux jeux vidéo et encouragez vos enfants à jouer dehors et à bouger.

Faites des randonnées pédestres. En plus de faire bouger les enfants qui semblent enracinés sur le divan, une randonnée pédestre leur fournit une excellente occasion de découvrir et explorer l'univers végétal et animal qui les entoure et dont ils ne soupçonnaient peut-être pas l'existence. Il s'agit donc d'un excellent moyen d'apprendre aux enfants à identifier les plantes et les animaux et, si vous ne les connaissiez pas déjà, vous avez là l'occasion d'apprendre ensemble.

Encouragez la lecture. La bibliothèque est certainement le lieu idéal où vous renseigner sur les plantes et les animaux que vous avez remarqués au cours de votre randonnée. Et, pendant que vous y êtes, aidez votre enfant à choisir des livres à lire à la maison. Peu importe qu'ils soient assez grands pour lire les livres choisis ou que ce soit vous qui en fassiez la lecture, encouragez ces petits rats de bibliothèque en puissance à s'intéresser à des sujets à la fois intéressants et stimulants pour l'esprit. Apprenez-leur à s'intéresser à la lecture sans pour autant associer celle-ci à l'école. Quel qu'en soit le thème, la lecture maintient l'activité intellectuelle.

La recherche a montré que la lecture hors du programme scolaire enrichit non seulement le vocabulaire des enfants et leur culture générale, mais améliore aussi leur facilité à s'exprimer et leur compréhension des textes. Les enfants qui lisent pendant leurs loisirs développent leur aptitude à la lecture, possèdent de meilleures connaissances et ont de meilleures notes que ceux qui se contentent des lectures obligatoires à l'école. Si vos enfants manifestent peu d'enthousiasme, pensez à instaurer un programme de récompense qui les incitera à lire et, mine de rien, cultivez le plaisir de la lecture. Créez un tableau et affichez-y une marque chaque fois qu'ils terminent la lecture d'un livre. S'ils sont jeunes, offrez-leur une gâterie ou un privilège chaque fois qu'ils font la lecture d'un certain nombre de livres. S'ils sont plus âgés, planifiez une sortie intéressante au cours de la fin de semaine ou prolongez d'une heure une activité avec des amis.

Organisez des excursions. Il existe un grand nombre de lieux à visiter qui, tout en étant amusants, incorporent l'éducation et l'apprentissage. Les musées sont toujours populaires auprès des enfants. Vérifiez en ligne si un musée de votre localité offre des rabais, des programmes d'été ou des événements spéciaux à l'intention des enfants et des familles. Les zoos et les fermes sont aussi des lieux intéressants à explorer. Vous pouvez aussi aller à un spectacle ou organiser des activités familiales telles que la cueillette des fraises, une promenade en charrette à foin ou consacrer quelques heures à prendre

soin des animaux dans un refuge.

Faites preuve de créativité. Les arts et l'artisanat sont un excellent moyen de faire travailler l'imagination d'un enfant. Utilisez des pommes de pin pour fabriquer une mangeoire pour les oiseaux, des bâtonnets pour construire une maison, laissez l'enfant créer ses propres dessins avec de la gouache, de la peinture à l'eau et des estampes ou des œuvres d'art avec de la pâte à modeler. Tous ces matériaux stimulent et développent la créativité chez l'enfant.

Apprenez à connaître d'autres cultures. Si vous faites un voyage en famille au cours de l'été, prenez le temps de vous renseigner d'abord sur votre lieu de destination. Expliquez aux enfants ce à quoi ils peuvent s'attendre – le climat, la nourriture, les vêtements, les coutumes locales, etc. Ils auront hâte de partir en voyage.

Vous passez l'été à la maison? Préparez ensemble des repas à saveur internationale et parlez à vos enfants de la culture du pays choisi. Ils prendront plaisir à cuisiner et ils apprendront à mesurer les quantités tout en explorant les particularités d'une nouvelle culture.

Lorsqu'ils ont la possibilité d'exprimer leurs talents, les enfants sont parmi les plus créatifs et imaginatifs. Assurez-vous donc de leur laisser des moments au cours desquels ils auront l'occasion de jouer ensemble comme de vrais enfants!
© 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.