

Aider votre enfant pour les devoirs

Helping Your Child With Homework

- Les devoirs mobilisent les fonctions exécutives (mémoire, planification, régulation).
- La routine diminue le stress et l'opposition.
- Les petites tâches augmentent la dopamine et la motivation.
- Utiliser des séquences de 20 minutes avec pause.
- Encourager une autonomie progressive.

Routine simple à la maison :

- ■ Vérifier la plateforme
- ■ Préparer le matériel
- ■ Minuteur 20 minutes
- ■ Une tâche à la fois
- ■ Pause active
- ■ Nommer une réussite