



# PARENTS

premiers éducateurs

CENTRE FORA



Votre portail de la littératie familiale!

[www.coindelafamille.ca](http://www.coindelafamille.ca)

VOLUME 14, PRINTEMPS 2009

# Indépendance, adolescence et réussite personnelle

Ce n'est pas du jour au lendemain qu'un adolescent acquiert l'autonomie dont il aura besoin pour voler de ses propres ailes, que ce soit au collège, à l'université ou sur le marché du travail. C'est pourquoi il est important de l'encadrer afin qu'il apprenne à devenir responsable dès un jeune âge.

Les parents rendent un grand service à leurs enfants en leur enseignant, avant le départ du nid familial, les compétences fondamentales et les règles de vie qui les prépareront au monde qui les attend. On ne les aide pas en faisant tout pour eux. L'autonomie, la capacité à trouver soi-même des solutions et le bon jugement apportent l'estime de soi et l'estime des autres.

Parmi les plus importantes règles de vie à transmettre et compétences à enseigner figurent les suivantes :

- 1) Laver ses propres vêtements et entretenir son environnement.
- 2) Préparer ses propres repas.
- 3) Gagner un salaire et gérer son argent.
- 4) Se choisir des relations saines.
- 5) Prendre sa propre santé en charge.
- 6) Être conscient que tout ne dépend pas de soi et savoir vivre avec les autres.
- 7) Faire preuve de courtoisie.
- 8) Veiller à sa propre sécurité en toutes circonstances.
- 9) Être capable d'évaluer les situations afin d'aborder les difficultés de manière réaliste.
- 10) Savoir demander de l'aide quand on en a besoin.

## Ressource complémentaire



**50 règles que les jeunes n'apprennent pas à l'école,**  
20,95 \$



# À chacun son rythme

Tous les enfants ont leur propre rythme et idéalement, on laisserait chacun suivre ce rythme. Mais dans la vie quotidienne, nous avons tous des horaires à respecter et nos emplois du temps sont souvent chargés. L'enfant qui a de la difficulté à évoluer à un rythme plus rapide peut perturber l'horaire de son entourage et se mettre lui-même dans des situations difficiles. Que ce soit à l'école, au travail, dans les sports ou dans la communauté, il faut apprendre à s'ajuster.

Comment aider un enfant dont le rythme est plus lent? Voici quelques suggestions :

- Évitez de le cataloguer comme lent et d'insister sur sa lenteur. Le risque est d'ancrer en lui cette perception de lui-même.
- Soulignez les occasions où il réussit à s'ajuster et à respecter les contraintes du temps.



- Notez, quand il arrive à être plus rapide, comment il s'y est pris et dans quel contexte. Aidez-le à reprendre ses bonnes méthodes. Analysez ses motivations : y avait-il une activité intéressante, un encouragement, un sentiment de détente, des amis qui l'attendaient, etc.?
- Proposez-lui d'autres méthodes pour s'organiser et effectuer ses tâches plus rapidement. Est-il minutieux et perfectionniste en ce qui a trait au rangement ou le désordre le ralentit-il?
- Vérifiez s'il a une perception juste du temps. Que représente pour lui cinq minutes, dix minutes, une heure? Est-il conscient que le temps qu'il prend pour s'habiller ou manger empiète sur celui qu'il pourra consacrer à jouer ou à exercer des activités qui lui plaisent?
- Adoptez une attitude positive, faites preuve d'ouverture d'esprit et gardez un sens de l'humour pour dédramatiser la situation.
- Utilisez des jeux de vitesse ou des petites compétitions pour lui permettre de relever des défis et d'avoir une meilleure perception du temps.
- Encouragez-le à trouver lui-même des stratégies pour réussir.

Si le rythme plus lent de l'enfant est un moyen de se défendre, d'attirer l'attention ou d'éviter les situations gênantes, il faudrait en discuter avec lui et trouver une solution. S'il est lent dans tous les aspects de sa vie, il s'agit peut-être d'une caractéristique de sa personne. Respectez son rythme quand l'horaire le permet. Aidez votre enfant à s'apprécier tel qu'il est tout en lui apprenant à s'ajuster aux horaires parfois serrés, que ce soit à la maison ou à l'école.

# Aidez votre enfant à améliorer sa concentration



À la maison, votre enfant ne tient pas en place. À l'école, il est distrait et a de la difficulté à suivre le groupe. Que faire pour favoriser sa capacité de concentration?

Parmi les facteurs ayant une incidence sur la concentration, mentionnons les suivants :

- La fatigue et le repos du cerveau;
- La faim, l'oxygène et le bien-être;
- L'intérêt face au sujet;
- La motivation à court et à long terme;
- Le contexte;
- La posture;
- La compréhension de la tâche;
- L'organisation du matériel et des lieux;
- La stimulation excessive des sens;
- L'activité physique antérieure;
- La familiarité avec la tâche;
- L'éclairage;
- Les distractions.

## Quelle est sa capacité?

Évaluez la capacité de concentration de votre enfant en lui lisant un livre dans les meilleures conditions possibles. À l'aide d'un chronomètre, mesurez combien de temps il peut rester concentré. Arrêtez le chronomètre dès que vous constatez une agitation. Répétez l'exercice durant plusieurs jours afin de vous donner une idée de sa capacité moyenne.

## Suggestions d'exercices

- Organisez de petites séances de concentration de deux minutes à l'aide d'un jeu et d'une minuterie.

*Exemple* : Jouer un jeu de mémoire : déposez une dizaine d'objets sur la table; donnez à votre enfant une minute pour mémoriser les objets avant de les recouvrir; demandez-lui de nommer le plus d'objets possibles dans la minute qui suit. N'oubliez pas de le féliciter de ses progrès.

- Limitez la durée de chaque jeu à deux minutes ou moins et faites une pause de cinq minutes entre chacun. Proposez différents jeux.

*Exemples* : Faire des devinettes ou encore exercer sa concentration corporelle en jouant à la balle.

Variez les exercices tous les jours et augmentez graduellement leur durée. Vous pourrez constater des progrès au bout de quelques semaines.

## Ressources complémentaires



**Comment l'aider à se calmer et se concentrer**, Milan, 22,95 \$ (Pour parents)

**121 Jeux d'attention pour votre enfant**, First, 6,95 \$ (Enfant plus vieux)

# Les «pourquoi?» des enfants

Quand les enfants commencent à réfléchir, ils ne cessent de poser des questions. Pour satisfaire sa soif d'apprendre, un enfant curieux a besoin de réponses satisfaisantes à ses questions.

Selon Colette Pericchi, psychologue clinicienne et auteure, derrière toutes les questions des enfants, se cache la suivante : «Est-ce que tu m'aimes?». Ce qui importe le plus, c'est de leur accorder notre attention et notre affection. Comme les parents ne sont pas des encyclopédies ambulantes, ils peuvent répondre : «Je vais me renseigner» ou «Je vais y réfléchir et nous en reparlons tout à l'heure». Les parents peuvent aussi guider leurs enfants vers les bonnes ressources.

Il est également important de fournir aux enfants des livres et l'accès à un ordinateur, et de leur permettre de visiter la bibliothèque et des librairies. C'est l'occasion pour vous et vos enfants d'enrichir ensemble vos connaissances. Naturellement, avec de nouvelles connaissances viennent... de nouvelles questions. Voici quelques ressources à consulter avec vos enfants.

## Sites Web

### [www.pourquois.com](http://www.pourquois.com)

Un site européen qui recense les énigmes du quotidien. Elles sont regroupées en catégories : les sciences, l'histoire, les expressions, les animaux, etc. Vous êtes également invités à soumettre vos questions et vos commentaires. Le seul hic : le site contient beaucoup de publicités.

### [www.kidadoweb.com/index.php](http://www.kidadoweb.com/index.php)

Un annuaire de sites Web francophones, destiné à faciliter la recherche d'information des jeunes de 3 à 18 ans, dans le domaine des jeux, des loisirs, des divertissements, de l'école et de la société. Le coin des parents explique la démarche employée et comment les sites Web proposés ont été choisis.

## Ressources complémentaires



**Comment c'est fait? Les secrets de fabrication des objets qui t'entourent**, 19,95 \$ (10 ans +)

**Sais-tu pourquoi, papy a les cheveux blancs?**, 12,95 \$ (6-9 ans)

**Pourquoi mon chien déchiquette mes chaussettes? Et autres questions farfelues sur le comportement des animaux**, 27,95 \$ (8-9 ans)



**En fait l'eau, c'est quoi?**, 12,50 \$ (4 ans +)

**Toutes les réponses aux questions que vous ne vous êtes jamais posées**, 27,95 \$ (11 ans +)



# Éclairage adéquat

**P**our faire des devoirs, des recherches à l'ordinateur ou de la lecture, il est essentiel d'avoir un éclairage adéquat. Avec le bon éclairage, la fatigue des yeux est réduite, ce qui améliore la rapidité et l'efficacité de la lecture. Voici quelques conseils à cet effet.

**À la table de travail :** Pour lire et écrire, l'enfant a besoin d'un éclairage direct. Cet éclairage doit provenir de la gauche si l'enfant est droitier et du centre ou de la droite s'il est gaucher, ce qui permettra d'éviter les ombrages. Si nécessaire, positionnez sa table de travail de manière à obtenir le meilleur éclairage possible. Avec une lampe à bras flexible, on peut diriger l'éclairage pour un maximum de confort. L'ampoule à incandescence produit une lumière plus douce que l'ampoule halogène, qui peut être éblouissante et causer un stress visuel. Quant au tube fluorescent, celui-ci manque de chaleur mais est plus économique. Dans tous les cas, veillez à ce que l'ampoule ne soit pas visible.

**Le fauteuil :** Pour la lecture assis dans un fauteuil, prévoyez une lampe sur pied ou sur table qui permet de diriger l'éclairage vers le plan de lecture. Assurez un éclairage de fond avec une lampe murale, afin d'atténuer les contrastes de lumière qui pourraient entraîner une fatigue oculaire.

**À l'ordinateur :** À proximité de l'ordinateur, une lampe d'appoint est nécessaire afin d'éclairer les documents. Pour prévenir le miroitement et l'éblouissement, évitez d'installer le poste de travail directement sous un plafonnier ou face à une fenêtre. Un variateur d'intensité permet d'ajuster l'éclairage du plafonnier de façon à procurer un confort maximal.

**Au lit :** Pour faciliter la lecture, le bas de l'abat-jour de la lampe de chevet devrait se situer à environ 50 centimètres au-dessus du matelas.

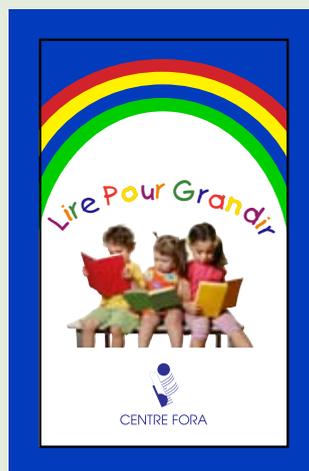


## «Lire à un enfant, c'est lui faire un cadeau pour la vie.»

Le petit livret *Lire pour grandir* présente des stratégies de lecture de la naissance à l'âge préscolaire. Les parents y trouveront des trucs et astuces, ainsi que des suggestions de ressources à lire en famille.

### Thèmes abordés

- Lecture à voix haute
- Trucs et astuces
- Lecture de 0 à 6 ans
- Comment lire à l'enfant qui n'aime pas lire
- Suggestions pour le parent qui a de la difficulté à lire



# Différences entre les garçons et les filles

Les différences entre les hommes et les femmes ne s'arrêtent pas qu'à l'apparence physique. Selon le docteur Steve Biddulph,



ces différences sont ancrées dans l'histoire de l'humanité et dans la science.

## Ce que dit l'histoire

Au début de l'humanité, les hommes chassaient et les femmes cueillaient. Par conséquent, ils ont développé des habiletés différentes. Afin d'être bon chasseur, l'homme devait être physiquement rapide et fort. Il devait prendre des décisions rapidement et être téméraire. La femme, pour sa part, s'occupait des travaux des champs, faisait la cueillette des fruits sauvages et des noix, confectionnait les vêtements et s'occupait des enfants. Ces tâches exigeaient une motricité fine plus développée que celles qui étaient traditionnellement réservées aux hommes.

## Ce que dit la science

Le cerveau humain est divisé en deux hémisphères. L'hémisphère gauche est dédié à l'imagination, l'écoute et l'intuition, etc., alors que l'hémisphère droit est le centre de la lecture, du calcul, de la planification, etc. La communication entre les deux hémisphères se fait par le biais du corps calleux. Le corps calleux est un peu plus petit chez les garçons; c'est pourquoi il

y a moins de communication entre les deux côtés du cerveau. Des études démontrent que les garçons effectuent certaines tâches en n'utilisant qu'un côté du cerveau. Par exemple, l'épellation.

Voici quelques trucs et astuces pour développer davantage les habiletés langagières de votre enfant.

- 1) Parler à votre bébé. Si bébé dit «ain» et qu'il pointe du doigt son train, lui répéter «Train. Oui, c'est ton train.» Toujours préciser ce qu'il dit. Par exemple, s'il pointe le verre et dit «eau», dites «verre d'eau».
- 2) Profiter de toutes les occasions – dans la voiture quand vous conduisez bébé à la garderie, ou quand vous faites le ménage – pour expliquer les choses à votre enfant : «Regarde, papa nettoie les fenêtres avec de l'eau et du vinaigre. Tu pourras bien voir les oiseaux dehors.» La conversation développe le cerveau de l'enfant. Il vous en sera reconnaissant plus tard.
- 3) Lire à votre enfant dès un jeune âge et l'inviter à participer à la lecture. Par exemple, en racontant l'histoire des trois petits cochons, lui demander de souffler comme le gros méchant loup.

## Source

*Élever un garçon*, Dr Steve Biddulph, 10,95 \$

## Réflexion

«Avoir du tact, c'est dire la vérité de manière à ne pas déranger ni blesser.»

## Mots d'enfants

- ▶ «Est-ce que les ours scolaires vont à l'école?»
- ▶ «Regarde le beau feu dentifrice!»
- ▶ «Quand Caillou sera grand, est-ce qu'il va s'appeler Pierre?»

- ▶ «Qui veut jouer au 'mon oncle poli' avec moi?» (Monopoly)
- ▶ «C'est qui ma tante roulotte?»



# Le coin de la famille

Votre portail de la littératie familiale

Coin des enfants  
Coin des parents  
Coin des intervenants

Ce service en ligne se veut un appui aux familles, ainsi qu'aux intervenants qui œuvrent dans le domaine de la littératie familiale.

Vous trouverez des renseignements utiles sur les services et les ressources disponibles au Canada français.



CENTRE FORA

Commandes :

1•888•814•4422 ou 1•705•524•3672  
poste 232

[lianer@centrefora.on.ca](mailto:lianer@centrefora.on.ca)

Télécopieur : 705•524•8535

[www.centrefora.on.ca](http://www.centrefora.on.ca)

432, avenue Westmount, unité H  
Sudbury (Ontario) P3A 5Z8

*Les prix des ressources citées  
dans ce volume peuvent  
changer sans préavis.*

**Canada** 

Ce projet est financé par Ressources humaines et Développement des compétences Canada.

Les opinions et les interprétations figurant dans la présente publication sont celles de l'auteur et ne représentent pas nécessairement celles du gouvernement du Canada.

ISSN-1703-7484

Le Centre FORA permet et encourage la reproduction des articles publiés dans Parents, premiers éducateurs pour fins éducatives à condition de faire mention de la source.

[www.coindelafamille.ca](http://www.coindelafamille.ca)