

# Le thermomètre de concentration

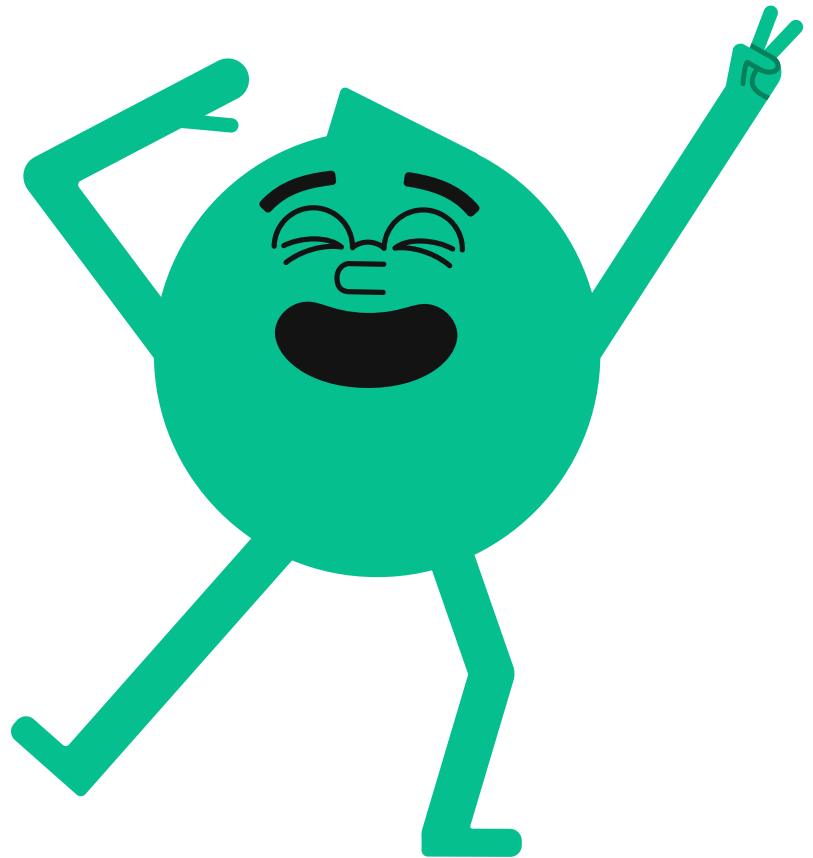


Après une belle journée bien remplie, la concentration n'est pas toujours au rendez-vous lorsque sonne l'heure de faire les devoirs. Pour vous aider à déterminer quel est le meilleur moment pour les commencer ou pour savoir s'il est temps de prendre une pause, vous pouvez utiliser notre thermomètre de concentration.

## Comment ça fonctionne?

Avant de commencer les devoirs, vous pouvez demander à votre enfant où il se situe sur le thermomètre. Ensuite, après chaque tâche, vous pouvez l'inviter à refaire le même exercice. Ainsi, vous aurez l'heure juste et serez en mesure de :

- Demander à votre enfant ce qui le met, par exemple, dans un état de surexcitation;
- Chercher avec lui des solutions pour favoriser au besoin le retour au calme;
- Déplacer les devoirs à un autre moment (après le souper, par exemple);
- Suggérer une petite pause;
- Ajuster le temps des tâches;
- Utiliser une minuterie;
- Etc.



# Le thermomètre de concentration

