

## FICHE PARENTS

**Les neurosciences cognitives nous dévoilent à quel point nous possédons un potentiel d'apprentissage et de développement élevé.**

**Notre cerveau est dynamique : Il évolue sans cesse.**

Principes de base	Conseils
<p style="text-align: center;"><b>L'oubli</b></p> <p>L'oubli est très fort juste après un 1<sup>er</sup> apprentissage.</p> <p>Pour bien ancrer une notion en mémoire, il est nécessaire de la réactiver (la revoir) <b>plusieurs fois</b> (image du sentier dans la forêt)</p> <p>Plus on la réactive, plus la notion est mobilisable aisément et sur un temps de plus en plus grand.</p> <p>Plus on réactive une notion, moins on a d'effort à fournir pour la réactiver une nouvelle fois.</p> <p>Le mieux est même d'espacer de plus en plus les rappels.</p>	<p>Avoir en tête que réviser uniquement la veille de l'évaluation (même 1h), n'est pas du tout profitable.</p> <p>Encourager son enfant à revoir les leçons, l'aider si possible à espacer ses révisions (en complément du travail fait avec le professeur).</p> <p>Demander à son enfant de raconter sa journée, l'encourager à faire l'effort de se remémorer les notions</p>
<p style="text-align: center;"><b>Temps de travail, fatigue:</b></p> <p>Si le cerveau travaille trop longtemps sur une <b>même tâche</b>, il se met « en veille » et ne s'active plus.</p>	<p>Encourager son enfant à travailler plus souvent mais moins longtemps sur une <b>même tâche</b>.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Comment apprendre ?</b></p> <p>Le cerveau apprend en se posant des questions.</p> <p>Lire une leçon, l'écrire ne sont pas des stratégies efficaces.</p> <p>L'erreur est <b>ESSENTIELLE</b> et elle est au cœur de l'apprentissage.</p> <p><b>Elle indique qu'il reste du travail à fournir pour se perfectionner et/ou qu'il est nécessaire de se concentrer davantage (elle n'est pas lié à quelque chose hors de contrôle)</b></p> <p>On apprend en corrigeant ses erreurs</p>	<p>Pour apprendre une leçon, votre enfant doit s'interroger : quelle est la définition de... ? A quelle date... ? que s'est-il passé en ... ?</p> <p>Ne pas corriger vous-même les erreurs de votre enfant, mais l'aider à les corriger (éventuellement).</p> <p>Il faut cependant que le travail de correction fait en classe ait une grande importance.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Comprendre et mémoriser</b></p> <p>Comprendre ne suffit pas à mémoriser : il faut comprendre pour mémoriser correctement, mais cela ne suffit pas, il faut utiliser les stratégies ci-dessus pour mémoriser.</p>	<p>Si votre enfant vous dit : « je sais faire », « j'ai compris », demandez- lui s'il a bien <b>revu</b> plusieurs fois ces notions, s'il s'est bien <b>entraîné</b>.</p> <p>Si possible, vérifier sa compréhension en le questionnant.</p>

<p>Pour comprendre, il faut aussi des connaissances en mémoires : Plus un enfant a enregistré de savoirs, savoir-faire, compétences, plus son aptitude à apprendre est grande.</p>	<p>Si votre enfant vous dit « je n'ai pas compris », demandez-lui dans un 1<sup>er</sup> temps ce qu'il a compris, puis dans un 2<sup>eme</sup> temps de formuler <b>précisément</b> ce qu'il n'a pas compris.</p> <p>Encourager votre enfant à apprendre des mots nouveaux, enrichir son langage, lui dire que, plus il travaille, mieux et plus vite il apprendra.</p> <p>L'aider à faire du lien entre les connaissances</p>
<p><b>Les encouragements</b></p> <p>Ce qui est dit ou fait est déterminant pour encourager et motiver.</p> <p>Savoir que la sensation que l'on ressent quand une tâche est difficile, c'est la sensation du cerveau qui se développe !</p>	<p>Encourager sur le processus : « Bravo, tu as travaillé fort, tu as fait des efforts, tu as utilisé les bonnes stratégies ».</p> <p>Eviter :</p> <p>« tu es bon en », qui fait plutôt penser au talent  « tu n'es pas bon en.. mais tu es bon en.. » qui laisse sous-entendre que l'on ne peut pas progresser dans des matières.</p> <p>En cas de non réussite à une évaluation : Voir avec votre enfant le travail qui a été fait :  « as-tu fait tous les exercices ?, étais-tu bien attentif ?, as-tu bien révisé plusieurs fois ?  Si malgré tout, tous les efforts ont été faits avec les bonnes stratégies, se dire que son enfant a progressé. De plus c'est en travaillant ses erreurs qu'il apprendra.</p>
<p><b>L'attention</b></p> <p>Son développement se fait surtout dans l'enfance et durant l'adolescence. C'est beaucoup moins facile au-delà.</p> <p>C'est une période clé !</p> <p>Le cerveau n'est pas capable de faire 2 choses en même temps qui demandent de l'attention.</p>	<p>Eviter les distracteurs à la maison, suivre les petites règles de l'attention données en classe.</p>
<p><b>Les automatismes</b></p> <p>Plus votre enfant a d'automatismes (tables de multiplication, lecture rapide...), mieux il pourra réfléchir et comprendre.</p> <p>Pour acquérir un automatisme, il faut s'entraîner de nombreuses fois.</p>	<p>Comprendre ne suffit pas pour qu'un savoir-faire devienne un automatisme.</p> <p>Encourager son enfant à s'entraîner, refaire des exercices faits en classe.</p>
<p><b>Le sommeil</b></p> <p>Pendant le sommeil, le cerveau « rejoue » les événements vécus et notamment nos apprentissages.</p> <p>Le sommeil profond développe la mémoire des mots</p> <p>Le sommeil paradoxal développe la mémoire qui contient tous nos automatismes.</p>	<p>Favoriser un temps de sommeil long et de qualité.</p> <p>Attention au temps d'utilisation des écrans et notamment avant de se coucher.</p>

